

**Пояснительная** **записка**

Программа «Корригирующая гимнастика» для обучающихся составлена с учетом государственного стандарта основного общего образования с некоторыми отступлениями и добавлениями, вытекающими из особенностей состояния и функциональных возможностей организма учащихся, а также на основе Программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корригирующая гимнастика для учащихся 1-4 классов), авторы П.В. Степанов, С.В. Сизяев, Т.Н. Сафронов, М.: Просвещение, 2011,

**Цель** **программы:**

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности.

**Основные** **задачи**:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию и закаливанию организма;

- повышение физиологической активности органов и систем организма школьников, ослабленных болезнью;

- повышение физической и умственной работоспособности;

- освоение основных двигательных умений и навыков, предусмотренных стандартами программы по физической культуре в данном классе.

В основу программы внеурочной деятельности «Корригирующая гимнастика» положены следующие **принципы**:

**принцип** **непрерывного** **образования** как механизм обеспечения полноты и цельности образования в целом;

**принцип** **творчества**, помогает развивать детскую фантазию, способность принимать нестандартные решения, неординарно мыслить и действовать;

**принцип** **коллективной** **деятельности** реализуется при выполнении коллективных подвижных игр. Принцип реализуется также при организации коллективных праздников, конкурсов;

**принцип** **индивидуального** **подхода** ориентирует на учет индивидуальных и возрастных возможностей и способностей детей, реализуется в индивидуальных консультациях ребенка-творца с педагогом;

**принцип самореализации** предполагает создание творческой среды, в которой ребенок может ощутить успех от самостоятельной деятельности, выраженной в создании модели.

**Общая** **характеристика**

Данная программа 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 заболеваний опорно-двигательного аппарата в адаптационный период. Особенность реализации программ в выполнении физических упражнений корригирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени.

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 обучающегося 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 обучающегося. 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 медицинских групп. 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.

**МЕСТО** **УЧЕБНОГО** **КУРСА** **ВО** **ВНУРОЧНОЙ** **ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Программа ориентирована на обучающихся 1-х классов и имеет общий объём 34 занятия.

Режим занятий - 1 раз в неделю по 1 часу.

**Планируемые** **результаты** **и** **способы** **их** **проверки**

Планируемые результаты освоения данной программы отслеживаются по двум компонентам: метапредметный и личностный, что позволяет определить динамическую картину творческого развития воспитанника.

В структуре планируемых результатов определяются ожидания, связанные с тем, какими учебными действиями в отношении опорной системы знаний, умений и навыков воспитанники овладевают на уровне:

*актуального* *развития* (исполнительская компетентность – репродуктивная работа по выполнению различных упражнений, игр)

*зоны* *ближайшего* *развития* («перспективные действия» - находящиеся еще в стадии формирования, что лежит в основе дальнейшего развития детей в области физкультурно-оздоровительного направления).

***Метапредметные*** ***результаты*** *–* овладение воспитанниками умениями, которые создадут возможность самостоятельно, успешно усваивать новые знания, умения и компетентности, необходимые для дальнейшего совершенствования спортивно-оздоровительной деятельности, укрепление здоровья.

Для отслеживания уровня усвоения программы и своевременного внесения коррекции целесообразно использовать следующие формы контроля:

занятия-конкурсы на повторение практических умений, занятия на повторение и обобщение (после прохождения основных разделов программы), самопрезентация (игровые упражнения, гимнастика), участие в спортивном празднике.

Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение учебного года, включающее:

результативность деятельности ребенка, активность, аккуратность, степень самостоятельности в их решении и выполнении и т.д.

***Личностные*** ***результаты*** – готовность и способность воспитанников к

саморазвитию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества, сформированность российской, гражданской идентичности.

Для оценки формирования и развития личностных характеристик обучающихся (ценности, интересы, склонности, уровень притязаний положение ребенка в объединении, деловые качества воспитанника) используется

простое наблюдение, проведение игр, анкетирование, психолого-диагностические методики.

**Требования** **к** **уровню** **подготовки** **обучающихся** **группы**

В результате занятий по физической культуре обучающиеся посещающие занятия должены: Знать/понимать

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни; основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;способы закаливания организма и основные приемы самомассажа.

Уметь

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений.

**Содержание** **программы**

***Раздел*** ***1.*** ***Вводное*** ***занятие*** ***(0,5*** ***час).***

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря. 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 этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

***Раздел*** ***2.*** ***Теоретические*** ***сведения*** ***(основы*** ***знаний)*** ***(в*** ***процессе*** ***занятий).*** *2.1.* *Здоровье* *человека* *и* *влияние* *на* *него* *физических* *упражнений* *(1* *час).*

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* *(1* *час).* 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* *(1* *час).* Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарем). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающим и окружающему миру).

***Раздел*** ***3.*** ***Общая*** ***физическая*** ***подготовка*** ***(5,5*** ***часов).***

*3.1.* *Упражнения* *в* *ходьбе* *и* *беге* *(1* *час).* 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* *и* *рук* *(1* *час).* На месте в различных исходных положениях; в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнером.

*3.3.* *Упражнения* *для* *ног* *(1* *час).* На месте в различных исходных положениях; у опоры; в движении; с предметами; с партнером.

*3.4.* *Упражнения* *для* *туловища* *(1* *час).* 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* *(1,5* *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*** ***6*** ***часов).***

*4.1.* *Формирование* *навыка* *правильной* *осанки*. *Осанка* *и* *имидж* *(1* *час).* 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* *(1* *часа).* 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* *(1* *часа).* Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

*4.4.* *Упражнения* *на* *равновесие* *(1* *часов).* 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* *(1* *часа).* 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* *(1* *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*** ***(0,5часов)***

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*** ***(0,5*** ***часа)***

Упражнения в различных исходных положениях передвижении; активные и пассивные упражнения; упражнения с партнером.

(лежа, сидя, стоя), локальные и общие .

***Раздел*** ***7.*** ***Самоконтроль*** ***и*** ***психорегуляция*** ***0,5*** ***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*** ***(0,5*** ***часов)***

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 (1*** ***часа).***

*9.1.Контрольные* *тесты:(1час)*

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;

- 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.* *Физкультурный* *праздник* *(1* *час).*

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 незанимающихся.

*9.3.* *Праздник* *здоровья* *(1* *час).*

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.

**Методическое** **обеспечение** **программы:**

* Для организации занятий корригирующей гимнастикой необходимы: спортивный зал,
* ковер
* шведская стенка,
* маты,
* гимнастические скамейки,
* гимнастические скакалки, гимнастические обручи (пластмассовые), гимнастические мячи,
* подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования,
* медицинская аптечка.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Дата** | **Название** **разделов** **и** **тем** | **Общее** **кол-во** **часов** | **Тео** **рия.** | **Прак** **тика** | **При** **мечан** **ие** |
| **1** |  | **Вводное** **занятие** **(правила** **техники** **безопасности)** | **1** | **1** | - |  |
| **2** |  | **Теоретические** **сведения** **(основы** **знаний)** | **В** **процессе** **занятий**- |
| **3** |  | **Общая** **физическая** **подготовка** | **11** | - | **11** |  |
| 3.1. |  | Упражнения в ходьбе и беге | 2 | - | 2 |  |
| 3.2 |  | Упражнения для плечевого пояса и рук | 2 | - | 2 |  |
| 3.3 |  | Упражнения для ног | 2 | - | 2 |  |
| 3.4 |  | Упражнения для туловища | 2 | - | 2 |  |
| 3.5 |  | Комплексы общеразвивающих упражнений | 3 | - | 3 |  |
| 4 |  | Специальная физическая подготовка | 12 |  | 12 |  |
| 4.1 |  | Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж | 2 |  | 2 |  |
| 4.2 |  | Укрепление мышечного корсета. | 2 | - | 2 |  |
| 4.3 |  | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и | 2 | - | 2 |  |
| 4.4 |  | Упражнения на равновесие | 2 | - | 2 |  |
| 4.5 |  | Упражнения на гибкость | 2 | - | 2 |  |
| 4.6 |  | Акробатические упражнения | 2 | - | 2 |  |
| **5** |  | **Дыхательные** **упражнения** | **1** | **1** |  |
| **6** |  | **Упражнения** **на** **расслабление** | **1** | **1** |  |
| **7** |  | **Самоконтроль** **и** **психо-регуляция** | **1** | **1** |  |
| **8** |  | **Самомассаж** **и** **взаимомассаж** | **1** | **1** |  |
| 9 |  | **Контрольные** **испытания** **и** **показательные** **выступления** | **2** |  | **2** |  |
| 9.1 |  | Физкультурный праздник | 2 | - | 2 |  |
| 9.2 |  | Праздник здоровья | 2 | - | 2 |  |
|  |  | **Всего** | **34** |  | **34** |  |

**Тестирование.**

а) Для контроля эффективности занятий, тест на статическую мышечную выносливость, предложенные И.Д. Ловейко

\* тест для мышц шеи:

И.П. - лежа на спине, руки вниз

1 - приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение. \* тест для мышц живота:

И.П. - лежа на спине, руки вниз

1 - поднять ноги до угла 45є и зафиксировать положение. \* тест для мышц спины:

И.П. - лежа на животе, руки вверх

1 - прогнувшись и зафиксировать положение

б) Для определения подвижности позвоночника, методика, разработанная научными сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И.Турнера (г.Санкт-Петербург) О.С.Байловой и К.Ф.Зенкевич:

\* И.П. - стоя на скамейке, стопы параллельно.

1 - наклон вперед, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах - 0 от скамейки).

**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.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №занятия | Раздел программы | Тема занятия |
|
| 1 | Вводное занятие | Правила техники безопасности. Выбор формы для занятий. Этические нормы: поведение на занятиях, взаимоотношения с педагогом, товарищами, взаимопомощь |
| 2 | Общая физическая подготовка | Здоровье человека и влияние на него физических упражнений. Комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) на месте в различных и.п., в движении. |
| 3 | Влияние питания на здоровье: режим и рацион питания. Комплекс ОРУ с гимнастической палкой, с партнёром. |
| 4 | Гигиенические нормы: процедуры до и после занятий, уход за формой, инвентарём. Комплекс ОРУ с мячами. |
| 5 | Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки. |
| 6 | Упражнения в ходьбе и беге. Сочетание ходьбы с дыханием, бега с дыханием |
| 7 | Упражнения для плечевого пояса и рук стоя на месте в различных И.П., с партнёром. |
| 8 | Упражнения для плечевого пояса и рук с предметами |
| 9 | Упражнения для ног на месте в различных И.П., у опоры. |
| 10 | Упражнения для ног с предметами, с партнёром |
| 11 | Упражнения для туловища на месте в различных И.П.(стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку), у опоры. |
| 12 | Упражнения для туловища с предметами, с партнёром. |
| 13 | Специальная физическая подготовка | Упражнения для формирования правильной осанки с предметами. |
| 14 | Упражнения для формирования правильной осанки и навыка красивой походки, имидж. |
| 15 | Упражнения на укрепление мышечного корсета из различных И.П.(стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку). |
| 16 | Упражнения на укрепление мышечного корсета с предметами, на снарядах. |
| 17 | Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени в движении. |
| 18 | Упражнения на укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени с предметами |
| 19 | Упражнения на равновесие на месте в различных И.П. туловища (вертикальных, наклонных), с партнёром, с предметами |
| 20 | Упражнения на равновесие на носках на месте, в движении, с поворотами, на снарядах. Взаимосвязь равновесия физического и психического. |
| 21 | Упражнения на гибкость с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных И.П. (стоя, сидя, лёжа). Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения). |
| 22 | Упражнения на гибкость с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: с партнёром. |
| 23 | Акробатические упражнения: перекаты, кувырки, стойка на лопатках. Психологические факторы освоения акробатики: отношение к чувству страха как к союзнику. |
| 24 | Акробатические упражнения: соединение элементов в комбинацию. |
| 25 | Дыхательные упражнения | Комплекс дыхательных упражнений |
| 26 | Упражнения на расслабление | Упражнения на расслабление в различных И.П.(стоя, сидя, лёжа), в передвижении. |
| 27 | Самоконтроль и психорегуляция  | Самоконтроль по ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи. Способы психорегуляции: дыхательные, идеомоторные, двигательные, ментальные. |
| 28 | Самомассаж и взаимомассаж | Назначение массажа. Гигиенические требования к проведению. Приёмы массажа в различных И.П.(лежа, сидя, стоя). Взаимомассаж. |
| 29 | Контрольные испытания и показательные выступления. | Контрольные нормативы и тесты |
| 30 | Контрольные нормативы и тесты |
| 31 | Физкультурный гимнастический праздник. |
| 32 | Физкультурный гимнастический праздник. |
| 33 | Праздник здоровья |
| 34 | Праздник здоровья |