

Департамент образования Администрации города Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 102
(МАОУ СОШ № 102)

СОГЛАСОВАНА
Педагогическим советом
МАОУ СОШ № 102
(протокол от 30.08.2024 № 1)

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ СОШ № 102
от 30.08.2024 № 3У

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО НАПРАВЛЕНИЮ
«КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА»**

	Содержание	Страницы
1.	Комплекс основных характеристик программы	3-8
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель, задачи программы	5
1.3	Содержание программы, учебный план	6
1.4	Планируемые результаты	7-9
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	9-13
2.1	Условия реализации программы	9
2.2	Календарный учебный график	9
2.3	Формы контроля/аттестации	9
2.4	Система оценки достижения результатов после освоения курса	9-10
2.5	Список литературы	10-11
2.6	Учебно-календарный график	11-18

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по корректирующей гимнастике физкультурно-спортивной направленности, дополнена в соответствии с новыми требованиями в образовании, отражённых в следующих документах:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
- «Концепция развития дополнительного образования детей» (утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. N 1726-р);
- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных образовательных общеразвивающих программ». (Письмо Министерства образования и науки РВ от 18 ноября 2015г. №3242 «О направлении информации»).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования «Корректирующая гимнастика» разработана для детей младшего школьного возраста, с целью, посредством вовлечения их в совместную физкультурно - спортивную деятельность, обеспечить адаптацию детей к жизни в современном обществе, повышать функциональные возможности организма, развивать физические качества и способствовать спортивным результатам занимающихся.

Дополнительная общеобразовательная программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей.

К освоению дополнительной общеобразовательной программы допускаются любые лица, имеющие основную группу здоровья, без предъявления требований к уровню образования. Программа разработана в соответствии с годовым учебным планом МАОУ СОШ № 102, годовым

календарным графиком, основной образовательной 4 программой МАОУ СОШ № 102.

Корригирующая гимнастика по своему возрастному контингенту состоит из детей начальной школы 1-4 классов. Посещение происходит на добровольной основе. В начале учебного года обучающиеся записываются на занятия. Занятия проходят 3 раза в неделю. Продолжительность одного занятия составляет 40 минут. Занятия по корригирующей гимнастике проходят в течение учебного года – с сентября по май. Общая продолжительность занятий составляет 35 недель в год. Программа рассчитана на 105 часов – по 3 часа в неделю у обучающихся.

Назначение и актуальность программы

Приоритетными задачами учебного предмета «Физическая культура» в школе являются: укрепление здоровья, повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств.

Программа направлена на создание условий для развития личности ребёнка, развитие мотивации к познанию и творчеству, обеспечение эмоционального благополучия ребёнка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Новизна программы и ее отличие от уже существующих в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Объем и срок реализации - 105 часов, 1 год.

Адресат программы: учащиеся 7-10 лет. Набор учащихся свободный. Количество учащихся в группе: 10-15 человек,

Форма обучения – очная.

Уровень освоения программы: стартовый.

Режим занятий: 1 год обучения 3 раз в неделю по одному учебному часу.

1.2 Цель, задачи программы

Общая цель программы – улучшение контроля за физическим развитием каждого ребёнка с учётом возрастных и физических особенностей,

связанных с нарушением осанки и заболеванием опорно-двигательного аппарата.

Основная цель программы: укрепление здоровья детей и совершенствование их физического развития.

Учебная программа по корригирующей гимнастике для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие, сколиоз) предусматривает решение оздоровительной, образовательной, воспитательной, коррекционной и валеолого-психологической задач.

Задачи программы:

Оздоровительная:

– содействовать коррекции и профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата;

Образовательная:

- обучить основам корригирующей гимнастики;
- совершенствовать навыки владения индивидуальными упражнениями;
- увеличить жизненную ёмкость лёгких;
- освоить двигательные навыки и умения, необходимые для нормальной жизнедеятельности;
- формировать системы элементарных знаний о здоровом образе жизни.

Воспитательная:

- формировать физические и морально-волевые качества личности.

Коррекционная:

- укрепить мышечный корсет;
- увеличить силовую выносливость мышц;
- замедлить процесс прогрессирования заболевания;
- стабилизировать искривления позвоночника;
- исправить недостатки физического развития посредством коррекционных и специальных упражнений.

Валеолого-психологическая:

- формировать осознанное отношение к своему здоровью;
- создать благоприятные условия для оздоровления организма;
- развить волевые качества;
- создать благоприятный психоэмоциональный фон для лечения заболевания.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		Форма контроля/ аттестации
		теория	практика	
2.	Теоретические сведения	7	0	тест
3.	Общая физическая подготовка.	1	20	наблюдение
4.	Специальная физическая подготовка.	1	56	наблюдение
5.	Дыхательные упражнения	1	4	тест, наблюдение
6.	Упражнения на расслабление	2	5	тест, наблюдение
7.	Самоконтроль и психорегуляция	1	3	соревновательный, самоанализ
8.	Самомассаж и взаимомассаж	1	3	
	Итого:	14	91	105

Раздел 1. Теоретические сведения.

Теория.

- Здоровье человека и влияние на него физических упражнений.
- Здоровье физическое, психическое, душевное.
- Здоровый образ жизни и мысли (экология души).
- Потребность в движении тела как выражение потребности души.
- Влияние питания на здоровье.
- Режим и рацион питания для растущего организма.
- Питьевой режим школьника.
- Психогигиена питания.
- Формирование ценностного отношения к еде и воде как связующей нити человека и природы.
- Гигиенические и этические нормы. Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятий, в повседневной жизни; уход за спортивной 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 2. Общая физическая подготовка.

Практика.

- Упражнения в ходьбе и беге.
- 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 полуприсяде; сочетание ходьбы с дыханием.
- Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком галопом, приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.
- Упражнения для плечевого пояса рук. На месте в различных исходных положениях (и.п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.
- Упражнения для ног. На месте в разных и.п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.
- Упражнения для туловищ. На месте в разных и.п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.
- Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ). 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.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

Практика.

- Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж. 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. Упражнения на месте и 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. Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).
- Упражнения на равновесие. На месте в различных и.п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, 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.

- Упражнения на гибкость. Воспитание гибкости позвоночника. Тазобедренных и локтевых суставов.

- Акробатические упражнения. Стойка на лопатках, мост, перекуты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов.

Раздел 4. Дыхательные упражнения.

Теория.

- Правильное применение техники выполнения дыхательных упражнений.

- Повышение общего жизненного тонуса ребенка и сопротивляемости, закаленности и устойчивости его организма к заболеваниям дыхательной системы.

Практика.

- 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.

Раздел 5. Упражнения на расслабление.

Теория.

- Правильное применение техники выполнения упражнений для расслабления разных групп мышц.

Практика.

- Упражнения в различных и.п. (лёжа, сидя, стоя).
- Упражнения в передвижении.
- Активные и пассивные упражнения; локальные и общие.
- Упражнения с партнёром.

Раздел 6. Самоконтроль и психорегуляция.

Теория.

- Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы, роль зрения и слуха при движениях и передвижениях человека.

- Выявление работающих групп мышц и измерение частоты сердечных сокращений.

Практика.

- Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию. ЧСС. Частоте и глубине дыхания.

- Самоконтроль по голосу и речи. По особенностям поведения.

- Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения,

мобилизация).

- Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

Раздел 7. Массаж и самомассаж.

Теория.

- Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения).

- Показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа.

Практика.

- Подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности).
- Приёмы массажа в различных и.п. массируемого (лёжа, сидя, стоя).
- Массаж различных мышечных групп.
- Активные и пассивные приёмы массажа.

1.4 Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования «Корректирующая гимнастика» учащиеся будут знать и уметь:

- Технически правильно осуществлять двигательные действия
- раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий гимнастикой и физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями, специальными упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий боевыми искусствами.
- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней гимнастики и общеразвивающих упражнений в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить специальные дыхательные, релаксационные упражнения, подвижные игры и соревнования во время

отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;

- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

- выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);

- выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств;

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объёма);

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- выявлять связь занятий корригирующей гимнастики с физической культурой, трудовой и оборонной деятельностью

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебно-тренировочной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности

- вести специальный тренировочный дневник с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;

- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию и совершенствованию физических качеств;

выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

- сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение, выполнять упражнения по профилактике плоскостопия;

- применять на практике навыки и умения, полученные при изучении курса «Корригирующая гимнастика»;

- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Условия реализации программы

Помещение МАОУ СОШ №102 - спортивный зал, ковер, шведская стенка, маты, гимнастические скамейки, гимнастические скакалки, гимнастические обручи (пластмассовые), гимнастические мячи, подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования, медицинская аптечка, информационные, методические ресурсы.

2.2 Календарный учебный график

Учебный период	Дата		Продолжительность количество учебных недель
	начало	окончание	
I четверть	02.09.2022	30.10.2022	8
II четверть	07.11.2022	30.12.2022	8
III четверть	09.01.2023	26.03.2023	10
IV четверть	03.04.2023	31.05.2023	9
Итого в учебном году:			35

2.3 Форма контроля / аттестации

Форма аттестации не предусмотрена. После освоения программы документ об образовании не выдается.

2.4 Система оценки достижения результатов после освоения курса

Система оценки планируемых результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по корригирующей гимнастике включает текущее, промежуточное и итоговое оценивание.

Текущее оценивание предусматривает использование индивидуальной и групповой рефлексии, самооценку при подведении итогов каждого учебного занятия, результаты выполнения заданий.

Промежуточное оценивание осуществляется выполнением школьником анализа собственной деятельности (умение работать в паре, команде),

механизм которого заложен в спортивном дневнике. Педагог осуществляет наблюдение за формированием и развитием универсальных учебных действий обучающегося. Результаты текущего и промежуточного оценивания могут представляться в разных формах.

Итоговое оценивание осуществляется во время проведения контрольно-переводных испытаний.

В процессе оценки используются разнообразные методы и формы, взаимно дополняющие друг друга (тесты, рефлексивные карты, презентации, самоанализ и самооценка, наблюдение, индивидуальные выступления, рефлексивные суждения и др.) Важнейшим звеном в ходе освоения программы внеурочной деятельности является формирование универсальных учебных действий и личностных результатов школьников. Мониторинг сформированности универсальных учебных действий проводится в начале и в конце каждого учебного года. Стартовая диагностика в начале учебного года позволяет сформулировать систему учебных задач на развитие способностей к рефлексии, сотрудничеству и учебной самостоятельности обучающихся.

2.5 Список литературы

Для педагога:

1. "Лечебно-физическая культура": Справочник./ под ред. проф. Епифанова - М., 1987.
2. Вайнбаум Я.С. "Гигиена физического воспитания". - М., 2005.
3. Концептуальные основы здорового образа жизни в детской и подростковой среде. Вестник образования.
4. Аветисов Э. С., Курпан Ю. И., Ливадо Е. И., Занятия физической культурой при близорукости. М. Физкультура и спорт. 1983 год.
5. Апарин В. Е., Платонова В. А., Попова Т. П., ЛФК в комплексном этапном лечении, реабилитации и профилактике заболеваний легких у детей. М. Мед. 1983 год.
6. Бабенкова Е. А., Как помочь детям стать здоровыми. Методическое пособие. М. Астрель, 2003 год.
7. Евдокимова Т. А., Справочник по ЛФК, Спб. 2003 год. 8. Епифанов В. А., Справочник по ЛФК, М. Мед. 1987 год.

2.6 Учебно–календарный график

№ п/п	Дата проведения занятия	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля/аттестации
1.		Инструктаж по охране труда, понятие о значении корригирующей гимнастики на формирование опорно-двигательного аппарата.	обучение	1	наблюдение
2.		упражнения для овладения полным дыханием; ознакомление с техникой ходьбы и бега	обучение	1	наблюдение
3.		для овладения смешанным типом дыхания, обучение положению туловища, головы, рук в технике ходьбы и бега	обучение	1	наблюдение
4.		для развития носового дыхания, упражнения на релаксацию и формирование правильной осанки	обучение	1	наблюдение
5.		Упражнения на формирование правильной осанки, формирование гигиенических знаний о режиме дня школьника	обучение	1	наблюдение
6.		Самовытяжение, упражнения на равновесие	обучение	1	наблюдение
7.		Привитие навыка правильной осанки	обучение	1	наблюдение
8.		Корригирующие упражнения	обучение	1	наблюдение
9.		Упражнения для формирования естественного мышечного корсета	обучение	1	наблюдение
10.		упражнения для укрепления поверхностных мышц спины;	обучение	1	наблюдение
11.		упражнения для глубоких мышц спины	обучение	1	наблюдение
12.		Укрепление мышц и связок стопы и голеностопа	обучение	1	наблюдение
13.		растяжения связок стопы	обучение	1	наблюдение
14.		Обучение комплексу упражнений на голеностоп	обучение	1	наблюдение
15.		Статические упражнения на стопу	обучение	1	наблюдение

16.		Упражнения на равновесие, развитие подвижности суставов голеностопа	обучение	1	наблюдение
17.		Целевая игра на внимание	обучение	1	наблюдение
18.		Тренировка основных исходных положений	обучение	1	наблюдение
19.		Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы	обучение	1	наблюдение
20.		Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата.	обучение	1	наблюдение
21.		Упражнения на расслабление	обучение	1	наблюдение
22.		Целевая игра	обучение	1	наблюдение
23.		упражнения для овладения полным дыханием;	обучение	1	наблюдение
24.		Упражнения на укрепление мышечного корсета	обучение	1	наблюдение
25.		Самовытяжение, упражнения на равновесие	обучение	1	наблюдение
26.		Комплекс упражнений с предметами на область стопы и голени	обучение	1	наблюдение
27.		Упражнения для развития носового дыхания.	обучение	1	наблюдение
28.		Упражнения для овладения смешанным типом дыхания	обучение	1	наблюдение
29.		Корректирующие упражнения	обучение	1	наблюдение
30.		Упражнения для формирования естественного мышечного корсета	обучение	1	наблюдение
31.		Целевая игра	обучение	1	наблюдение
32.		Комплекс упражнений на равновесие	обучение	1	наблюдение
33.		Комплекс восстановительных упражнений с удержанием предмета на голове	обучение	1	наблюдение
34.		Комплекс упражнений с предметами на укрепление мышц стопы	обучение	1	наблюдение
35.		Тренировка основных исходных	обучение	1	наблюдение

		положений			
36.		Целевая игра	обучение	1	наблюдение
37.		Упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника	обучение	1	наблюдение
38.		Упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника	обучение	1	наблюдение
39.		Тренировка основных исходных положений	обучение	1	наблюдение
40.		Упражнения для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы и тела	обучение	1	наблюдение
41.		Упражнения в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата.	обучение	1	наблюдение
42.		Упражнения на расслабление	обучение	1	наблюдение
43.		тренировка перед зеркалом (зрительный контроль);	обучение	1	наблюдение
44.		упражнения для овладения полным дыханием;	обучение	1	наблюдение
45.		для овладения смешанным типом дыхания	обучение	1	наблюдение
46.		для развития носового дыхания.	обучение	1	наблюдение
47.		Упражнения на формирование правильной осанки	обучение	1	наблюдение
48.		Самовытяжение, упражнения на равновесие	обучение	1	наблюдение
49.		Привитие навыка правильной осанки	обучение	1	наблюдение
50.		Корректирующие упражнения	обучение	1	наблюдение
51.		Упражнения для формирования естественного мышечного корсета	обучение	1	наблюдение
52.		Целевая игра	обучение	1	наблюдение
53.		тренировка перед зеркалом (зрительный контроль);	обучение	1	наблюдение
54.		Комплекс упражнений на укрепление прямых мышц	обучение	1	наблюдение

		спины			
55.		Комплекс упражнений на формирование правильной осанки	обучение	1	наблюдение
56.		Комплекс упражнений на укрепления прямых и косых мышц живота	обучение	1	наблюдение
57.		Целевая игра	обучение	1	наблюдение
58.		Комплекс упражнений на активное и пассивное растяжение позвоночника	обучение	1	наблюдение
59.		Комплекс упражнений для развития подвижности во всех отделах позвоночника	обучение	1	наблюдение
60.		Тренировка основных исходных положений	обучение	1	наблюдение
61.		Условная игра	обучение	1	наблюдение
62.		Комплекс упражнений в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата.	обучение	1	наблюдение
63.		Комплекс упражнения на расслабление	обучение	1	наблюдение
64.		тренировка перед зеркалом (зрительный контроль);	обучение	1	наблюдение
65.		Комплекс упражнений для овладения полным дыханием;	обучение	1	наблюдение
66.		для овладения смешанным типом дыхания, условная игра	обучение	1	наблюдение
67.		для развития носового дыхания, целевая игра	обучение	1	наблюдение
68.		Комплекс упражнений на формирование правильной осанки	обучение	1	наблюдение
69.		Самовытяжение, комплекс упражнений на равновесие	обучение	1	наблюдение
70.		Привитие навыка правильной осанки, целевая игра	обучение	1	наблюдение
71.		Комплекс корректирующих упражнений, условная игра	обучение	1	наблюдение

72.		Комплекс упражнений для формирования естественного мышечного корсета	обучение	1	наблюдение
73.		Комплекс упражнений на расслабление и формировании правильной осанки, гигиена тела и одежды	обучение	1	наблюдение
74.		Условная игра	обучение	1	наблюдение
75.		Комплекс упражнений на группы мышц туловища, условная игра	обучение	1	наблюдение
76.		Комплекс упражнений на растяжение передних связок поясничного отдела позвоночника и мышц поясничной области;	обучение	1	наблюдение
77.		Комплекс упражнений на укрепление прямых и косых мышц живота	обучение	1	наблюдение
78.		Комплекс упражнений на укрепление мышц-разгибателей и растяжения мышц-сгибателей тазобедренных суставов	обучение	1	наблюдение
79.		Комплекс упражнения на активное и пассивное растяжение позвоночника	обучение	1	наблюдение
80.		Комплекс упражнения для развития подвижности во всех отделах позвоночника	обучение	1	наблюдение
81.		Тренировка основных исходных положений	обучение	1	наблюдение
82.		Комплекс упражнений для укрепления мышечно-связочного аппарата стопы	обучение	1	наблюдение
83.		Комплекс упражнений в равновесии направлены на тренировку вестибулярного аппарата.	обучение	1	наблюдение
84.		Комплекс упражнений на расслабление	обучение	1	наблюдение
85.		тренировка перед зеркалом (зрительный контроль);	обучение	1	наблюдение
86.		Комплекс упражнений для овладения полным дыханием;	обучение	1	наблюдение
87.		Комплекс упражнений для	обучение	1	наблюдение

		овладения смешанным типом дыхания			
88.		Комплекс упражнений для развития носового дыхания.	обучение	1	наблюдение
89.		Комплекс упражнения на формирование правильной осанки	обучение	1	наблюдение
90.		Самовытяжение, упражнения на равновесие	обучение	1	наблюдение
91.		Комплекс упражнений на привитие навыка правильной осанки	обучение	1	наблюдение
92.		Корректирующие упражнения	обучение	1	наблюдение
93.		Комплекс упражнений для формирования естественного мышечного корсета	обучение	1	наблюдение
94.		Комплекс упражнений для укрепления поверхностных мышц спины;	обучение	1	наблюдение
95.		Комплекс упражнений утренней гимнастики,	обучение	1	наблюдение
96.		Комплекс упражнений на осанку	обучение	1	наблюдение
97.		Комплекс упражнений на укрепление стопы	обучение	1	наблюдение
98.		Мониторинг уровня физической подготовленности	обучение	1	наблюдение
99.		Упражнения на расслабление, подвижная игра	обучение	1	наблюдение
100.		самостоятельное выполнение рекомендуемых упражнений	обучение	1	наблюдение
101.		-комплекс ОРУ с предметами и без	обучение	1	наблюдение
102.		-комплекс ОРУ с предметами и без	обучение	1	наблюдение
103.		-комплекс ОРУ с предметами и без	обучение	1	наблюдение
104.		-комплекс ОРУ с предметами и без	обучение	1	наблюдение
105.		Подведение итогов работы, условная игра.	обучение	1	наблюдение

