

Департамент образования и науки города Москвы
Государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования города Москвы
«Московский городской педагогический университет»
Средняя общеобразовательная школа

СОГЛАСОВАНО

Председатель экспертного совета
по дополнительному образованию
ГАОУ ВО МГПУ

 /Н.П. Ходакова/
Протокол № 01 от 02 сентября 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Первый проректор
ГАОУ ВО МГПУ

 /Е.Н. Геворкян/
«02» сентября 2025 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Корректирующая гимнастика»

(66 часов)

Уровень программы – ознакомительный

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Автор:
Карцева А.М.

Москва, 2025

Раздел 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Актуальность программы

В современном обществе наблюдается рост числа детей и подростков с различными нарушениями осанки, заболеваниями опорно-двигательного аппарата и снижением физической активности. Это связано с увеличением времени, проведенного за компьютером и гаджетами, а также недостаточной физической нагрузкой. Корректирующая гимнастика становится важным инструментом для профилактики и коррекции этих проблем, способствуя улучшению физического состояния, укреплению здоровья и повышению качества жизни детей. Дополнительная общеразвивающая программа «Корректирующая гимнастика» направлена на формирование у детей правильной осанки, развитие гибкости, силы и координации движений, а также на создание позитивной мотивации к физической активности.

Цель: создание условий для профилактики и коррекции нарушений осанки и опорно-двигательного аппарата у детей через систематическое занятие корректирующей гимнастикой, способствующее формированию здорового образа жизни и повышению общего уровня физической подготовки.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить детей основам правильной осанки и технике выполнения упражнений.
- Ознакомить с основными принципами корректирующей гимнастики и ее значением для здоровья.
- Обеспечить понимание роли физической активности в жизни человека.

Развивающие:

- Развивать гибкость, силу, координацию и выносливость у детей.
- Способствовать формированию двигательной активности и привычки к регулярным занятиям физической культурой.
- Развивать навыки самоконтроля и саморегуляции в процессе выполнения упражнений.

Воспитательные:

- Воспитывать у детей ответственность за собственное здоровье и физическое состояние.

- Формировать позитивное отношение к физической культуре и спорту.
- Стимулировать командный дух и сотрудничество в группе во время занятий.

Планируемые результаты обучения

В результате обучающиеся будут

знать:

- Основные принципы и правила выполнения упражнений корригирующей гимнастики.
- Влияние физических упражнений на здоровье и осанку.
- Знания о физиологии человека, касающиеся опорно-двигательного аппарата.

уметь:

- Выполнять комплекс корригирующих упражнений с правильной техникой.
- Оценивать свое физическое состояние и осанку, выявлять возможные нарушения.
- Составлять индивидуальные планы занятий по корригирующей гимнастике.

владеть:

- Навыками выполнения различных видов гимнастических упражнений для коррекции осанки.
- Умением работать в команде, поддерживать товарищей в процессе занятий.
- Способностью самостоятельно организовывать занятия по корригирующей гимнастике в домашних условиях.

Категория обучающихся: дети 6–10 лет

Форма обучения: очная

Режим занятий: 1 час 2 раза в неделю

Трудоемкость программы: 66 часов

Раздел 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебный план

№ п/п	Наименование разделов (модулей) и тем	Аудиторные учебные занятия, учебные работы			Внеаудиторная работа	Формы контроля	Всего
		Всего ауд. часов (ак. час)	Теоретические занятия	Практические занятия	Самостоятельная работа		
1	Модуль 1 Основы корректирующей гимнастики	3	3				3
1.1	Тема 1.1 Введение в корректирующую гимнастику	1	1				1
1.2	Тема 1.2 Значение правильной осанки для здоровья	1	1				1
1.3	Тема 1.3 Правила безопасности при выполнении упражнений	1	1				1
2	Модуль 2 Упражнения на вытяжение	6	1	5			6
2.1	Тема 2.1 Упражнения в вытяжении	6	1	5			6
3	Модуль 3 Формирование навыков правильной осанки	6	1	5			6
3.1	Тема 3.1 Упражнение на формирование навыков правильной осанки	6	1	5			6
4	Модуль 4 Упражнения на равновесие	6	1	5			6
4.1	Тема 4.1 Разработка координации и баланса	6	1	5			6
5	Модуль 5 Силовая выносливость	6	1	5			6
5.1	Тема 5.1 Развитие силовой выносливости мышц спины	6	1	5			6
6	Модуль 6 Укрепление брюшного пресса	3	1	2			3
6.1	Тема 6.1 Упражнение для развития мышц брюшного пресса	3	1	2			3

7	Модуль 7 Боковые мышцы туловища	3	1	2			3
7.1	Тема 7.1 Упражнения для боковых мышц туловища	3	1	2			3
8	Модуль 8 Растягивание мышц	12	3	9			12
8.1	Тема 8.1 Упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедер	4	1	3			4
8.2	Тема 8.2 Упражнения на растягивание мышц спины	4	1	3			4
8.3	Тема 8.3 Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра	4	1	3			4
9	Модуль 9 Коррекция угла наклона таза	6	1	5			6
9.1	Тема 9.1 Упражнения при уменьшенном угле наклона таза	6	1	5			6
10	Модуль 10 Развитие плечевого пояса	7	1	6			7
10.1	Тема 10.1 Упражнения для развития мышц плечевого пояса	7	1	6			7
11	Модуль 11 Коррекция плоскостопия	8	1	7			8
11.1	Тема 11.1 Упражнения при плоскостопии	8	1	7			8
	Итого	66	15	51			66

2.2 Рабочая программа

№ п/п	Виды учебных занятий, учебных работ, объем в часах	Содержание
Модуль 1 Основы корригирующей гимнастики		
Тема 1.1 Введение в корригирующую гимнастику	Теоретическое занятие, 1 час	Понятие и цели корригирующей гимнастики. Основные задачи: коррекция нарушений осанки, улучшение двигательных функций и профилактика заболеваний. Структура опорно-двигательного аппарата: кости, суставы, мышцы
Тема 1.2 Значение правильной осанки для здоровья	Теоретическое занятие, 1 час	Функции мышечного тонуса и его влияние на здоровье и физическую активность
Тема 1.3 Правила безопасности при выполнении упражнений	Теоретическое занятие, 1 час	Основные методы: статические и динамические упражнения. Использование вспомогательных средств (мячи, эспандеры, гимнастические палки). Инструктаж по технике безопасности
Модуль 2 Упражнения на вытяжение		
Тема 2.1 Упражнения в вытяжении	Теоретическое занятие, 1 час	Определение вытяжения в контексте корригирующей гимнастики. Цели и задачи: улучшение гибкости, снятие мышечного напряжения, коррекция осанки. Влияние вытяжения на позвоночник и суставные структуры
	Практическое занятие, 5 часов	Комплекс упражнений для подготовки мышц к вытяжению. Упражнения на разогрев суставов и повышение кровообращения. Демонстрация и выполнение различных видов вытяжений (вытяжение позвоночника, конечностей, мышц бедра и т.д.). Упражнения с использованием вспомогательных средств (гимнастические маты, резинки)
Модуль 3 Формирование навыков правильной осанки		
Тема 3.1 Упражнение на формирование навыков правильной осанки	Теоретическое занятие, 1 час	Определение правильной осанки и её значение для здоровья. Влияние осанки на функции внутренних органов, позвоночник и суставы. Обзор анатомии позвоночника и мышечного корсета, поддерживающего осанку. Роль основных мышечных групп (мышцы спины, пресса, бедер) в поддержании правильной осанки. Основные принципы формирования правильной осанки
	Практическое занятие, 5 часов	Комплекс упражнений для разогрева мышц спины и шеи. Упражнения на гибкость и подвижность суставов. Демонстрация и выполнение упражнений, направленных на укрепление мышц-стабилизаторов (планка, мостик). Упражнения на растяжку для снятия напряжения с мышц спины и груди
Модуль 4 Упражнения на равновесие		

Тема 4.1 Разработка координации и баланса	Теоретическое занятие, 1 час	Определение координации и баланса, их значение для физической активности и повседневной жизни. Влияние хорошей координации и баланса на снижение риска травм. Влияние мышечного тонуса и проприоцепции на координацию движений. Основные принципы тренировки: прогрессия сложности, разнообразие упражнений
	Практическое занятие, 5 часов	Комплекс упражнений для разогрева мышц и суставов, подготовка к основным нагрузкам. Основные упражнения на развитие координации: Упражнения на одновременное выполнение различных движений (например, перекрестные движения рук и ног). Использование предметов (мячей, обручей) для повышения сложности. Упражнения на баланс: Демонстрация и выполнение статических и динамических упражнений на баланс (например, стояние на одной ноге, балансировка на фитболе). Применение различных опорных поверхностей
Модуль 5 Силовая выносливость		
Тема 5.1 Развитие силовой выносливости мышц спины	Теоретическое занятие, 1 час	Определение силовой выносливости и ее значение для здоровья и физической активности. Роль мышц спины в поддержании осанки и предотвращении травм. Функции мышц спины и их влияние на общую физическую форму
	Практическое занятие, 5 часов	Комплекс упражнений для разогрева мышц спины и подготовки к нагрузкам. Основные упражнения на развитие силовой выносливости: упражнения с собственным весом (например, подтягивания, отжимания с акцентом на спину). Силовые комплексы
Модуль 6 Укрепление брюшного пресса		
Тема 6.1 Упражнение для развития мышц брюшного пресса	Теоретическое занятие, 1 час	Обзор основных мышечных групп: прямые, косые и поперечные мышцы живота. Функции мышц брюшного пресса в поддержании осанки, дыхании и движении. Роль сильного пресса в профилактике травм позвоночника. Влияние на спортивные результаты и общую физическую форму
	Практическое занятие, 2 часа	Комплекс упражнений для разогрева мышц живота и подготовки к нагрузкам. Основные упражнения для развития мышц брюшного пресса: классические упражнения (скручивания, подъемы ног); вариации с использованием фитнес-оборудования (мячи, эспандеры). Статические упражнения
Модуль 7 Боковые мышцы туловища		
Тема 7.1 Упражнения для	Теоретическое занятие, 1 час	Основные группы: наружные и внутренние косые мышцы живота, поперечные мышцы. Функции: участие в движениях туловища, поддержание осанки, стабилизация позвоночника.

боковых мышц туловища		Значение тренировки боковых мышц: укрепление боковых мышц способствует улучшению баланса и координации. Профилактика травм спины и улучшение общей физической формы.
	Практическое занятие, 2 часа	Комплекс упражнений для подготовки боковых мышц и всего корпуса к нагрузке. Основные упражнения для боковых мышц туловища: скручивания в стороны, боковые наклоны, упражнения с использованием фитнес-оборудования (мячи, эспандеры). Статические упражнения: позиции планки с поворотами и боковые планки для укрепления боковых мышц
Модуль 8 Растягивание мышц		
Тема 8.1 Упражнения на растягивание мышц передней поверхности бедер	Теоретическое занятие, 1 час	Статическая и динамическая растяжка. Принципы безопасного выполнения растягивающих упражнений
	Практическое занятие, 3 часа	Комплекс упражнений для подготовки мышц и суставов к растяжке. Основные упражнения на растягивание: статические растяжки, динамические растяжки
Тема 8.2 Упражнения на растягивание мышц спины	Теоретическое занятие, 1 час	Значение растяжки мышц спины: улучшение гибкости и подвижности позвоночника, профилактика болей в спине и напряжения мышц, способствование расслаблению и улучшению кровообращения. Техника выполнения для предотвращения травм
	Практическое занятие, 3 часа	Комплекс упражнений для подготовки мышц спины и всего тела к растяжке. Основные упражнения на растягивание: статические растяжки (наклоны вперед, скручивания), динамические растяжки (кошка-корова, повороты туловища).
Тема 8.3 Упражнения для укрепления мышц задней поверхности бедра	Теоретическое занятие, 1 час	Значение укрепления мышц задней поверхности бедра: Улучшение общей силы и выносливости ног. Профилактика травм, связанных с коленными и тазобедренными суставами. Поддержка правильной осанки и биомеханики движений. Правильная техника выполнения для предотвращения перегрузок
	Практическое занятие, 3 часа	Комплекс упражнений для подготовки мышц задней поверхности бедра и всего тела. Основные упражнения для укрепления
Модуль 9 Коррекция угла наклона таза		
Тема 9.1 Упражнения при	Теоретическое занятие, 1 час	Определение угла наклона таза и его влияние на осанку и движение. Влияние уменьшенного угла наклона таза на распределение нагрузки в позвоночнике и нижних конечностях

уменьшенном угле наклона таза	Практическое занятие, 5 часов	Комплекс динамических упражнений для подготовки мышц и суставов. Упражнения для укрепления: – Упражнения на укрепление мышц живота и поясницы (планки, наклоны). – Упражнения для ягодичных мышц (приседания, мостик). Растяжка укороченных мышц: – Стретчинг передней поверхности бедра, поясницы и груди. – Упражнения на растяжку икроножных и подвздошно-поясничных мышц.
Модуль 10 Развитие плечевого пояса		
Тема 10.1 Упражнения для развития мышц плечевого пояса	Теоретическое занятие, 1 час	Значение развития мышц плечевого пояса. Влияние на осанку и общую физическую форму
	Практическое занятие, 6 часов	Комплекс упражнений для разминки плечевого пояса и шейного отдела. Упражнения для укрепления мышц: – Упражнения с собственным весом (отжимания, подтягивания). – Использование эспандеров и гантелей (разведения рук, жимы). Растяжка мышц плечевого пояса: – Упражнения на растяжку дельтовидных и грудных мышц. – Стретчинг для улучшения гибкости и расслабления
Модуль 11 Коррекция плоскостопия		
Тема 11.1 Упражнения при плоскостопии	Теоретическое занятие, 1 час	Структура стопы: арки, суставы, связки и мышцы. Роль сводов стопы в амортизации и поддержании равновесия. Влияние на осанку, суставы нижних конечностей и позвоночник
	Практическое занятие, 7 часов	Комплекс упражнений для разогрева стоп и голеней. Упражнения для укрепления мышц стопы: – Подъемы на носки и пятки. – Сгибание и разгибание пальцев ног. – Ходьба по поверхности с различной текстурой (галька, мячики). Растяжка мышц и связок: – Упражнения на растяжку икроножных мышц и ахиллова сухожилия. – Стретчинг для улучшения гибкости стопы

Раздел 3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Аттестация в программе не предусмотрена

**Экспертное заключение
на дополнительную общеразвивающую программу**

Наименование программы, кол-во часов: «Корректирующая гимнастика», 66 часов

	Критерии экспертизы и вопросы, подлежащие рассмотрению	Экспертная оценка Да/Нет	Примечание эксперта
А. Экспертиза оформления материалов программы			
1.	Наименование программы на титульном листе совпадает с наименованием в тексте	Да	
Б. Соответствие основным нормативным требованиям к структуре, объему и оформлению программы:			
1.	Экспертиза раздела 1 «Пояснительная записка»		
1.1.	Отражена актуальность программы	Да	
1.2.	Наименование программы соответствует ее направленности	Да	
1.3.	Сформулирована цель и задачи программы	Да	
1.4.	Представлена возрастная категория обучающихся	Да	
1.5.	Форма обучения способствует достижению планируемых результатов	Да	
1.6.	Срок обучения, режим обучения способствуют достижению планируемых результатов	Да	
1.7.	Цели, задачи, планируемые результаты, сроки и режим обучения соответствуют уровню программы (ознакомительный, базовый, углубленный)	Да	
2.	Экспертиза раздела 2 «Содержание программы»		
2.1.	Представлен учебный (тематический) план программы	Да	
2.2.	Имеется рабочая программа	Да	
2.3.	В программе кратко раскрыто содержание тем, указаны виды учебных занятий и учебных работ, срок их освоения	Да	
3.	Экспертиза раздела 3 «Форма аттестации и оценочные материалы» на наличие пунктов раздела		
3.1.	Описаны вид аттестации, формы контроля, вид оценочных материалов итоговой (при наличии) и промежуточной (при наличии) аттестации	Да	

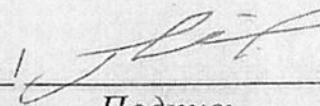
3.2.	Описаны оценочные средства контроля (контрольно-измерительные материалы)	Да	
4.	Экспертиза раздела 4 «Организационно-педагогические условия реализации программы»		
4.1.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы соответствует всем видам учебной деятельности, предусмотренным программой	Да	
4.2.	Перечень рекомендуемой основной и дополнительной (при наличии) литературы содержит современные и общедоступные источники. Перечень основной литературы должен содержать источники последних 5 лет	Да	
4.3.	Перечисленные Интернет-ресурсы достоверны (при наличии) ¹	Да	
4.4.	Указанное материально-техническое обеспечение программы соответствует направленности и содержанию программы	Да	
4.5.	Соблюдение требований к оформлению программы	Да	

ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Программа рекомендована к реализации в образовательном процессе

Столбов Иван Игоревич

ФИО эксперта



Подпись

¹ Могут не указываться авторами программы. В этом случае ставится прочерк

**Экспертное заключение
на дополнительную общеразвивающую программу**

Наименование программы, кол-во часов: «Корректирующая гимнастика», 66 часов

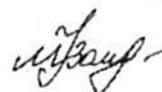
	Критерии экспертизы и вопросы, подлежащие рассмотрению	Экспертная оценка Да/Нет	Примечание эксперта
А. Экспертиза оформления материалов программы			
1.	Наименование программы на титульном листе совпадает с наименованием в тексте	Да	
Б. Соответствие основным нормативным требованиям к структуре, объему и оформлению программы:			
1.	Экспертиза раздела 1 «Пояснительная записка»		
1.1.	Отражена актуальность программы	Да	
1.2.	Наименование программы соответствует ее направленности	Да	
1.3.	Сформулирована цель и задачи программы	Да	
1.4.	Представлена возрастная категория обучающихся	Да	
1.5.	Форма обучения способствует достижению планируемых результатов	Да	
1.6.	Срок обучения, режим обучения способствуют достижению планируемых результатов	Да	
1.7.	Цели, задачи, планируемые результаты, сроки и режим обучения соответствуют уровню программы (ознакомительный, базовый, углубленный)	Да	
2.	Экспертиза раздела 2 «Содержание программы»		
2.1.	Представлен учебный (тематический) план программы	Да	
2.2.	Имеется рабочая программа	Да	
2.3.	В программе кратко раскрыто содержание тем, указаны виды учебных занятий и учебных работ, срок их освоения	Да	
3.	Экспертиза раздела 3 «Форма аттестации и оценочные материалы» на наличие пунктов раздела		
3.1.	Описаны вид аттестации, формы контроля, вид оценочных материалов итоговой (при наличии) и промежуточной (при наличии) аттестации	Да	

3.2.	Описаны оценочные средства контроля (контрольно-измерительные материалы)	Да	
4.	Экспертиза раздела 4 «Организационно-педагогические условия реализации программы»		
4.1.	Учебно-методическое и информационное обеспечение программы соответствует всем видам учебной деятельности, предусмотренным программой	Да	
4.2.	Перечень рекомендуемой основной и дополнительной (при наличии) литературы содержит современные и общедоступные источники. Перечень основной литературы должен содержать источники последних 5 лет	Да	
4.3.	Перечисленные Интернет-ресурсы достоверны (при наличии) ¹	Нет	
4.4.	Указанное материально-техническое обеспечение программы соответствует направленности и содержанию программы	Да	
4.5.	Соблюдение требований к оформлению программы	Да	

ИТОГОВОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Программа рекомендована к реализации в образовательном процессе

Мочалова М.С.
ФИО эксперта



Подпись

¹ Могут не указываться авторами программы. В этом случае ставится прочерк

Раздел 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1 Литература

Основная:

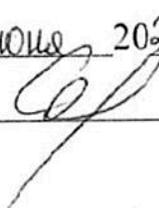
1. Лазутина Н.С. Оздоровительная гимнастика для позвоночника и суставов. – М.: МГТУ им. Н.Э.Баумана, 2024
2. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры для уроков гимнастики. – Екатеринбург.: Издательские решения, 2021.
3. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений. – М.: Мозаика, 2022.
4. Лисицкая Т.С., Кувшинникова С.А., Новикова Л.А., Клецков К.Г. Общеразвивающая и оздоровительная гимнастика. Теория и методика обучения. – М.: КноРус, 2025.
5. Фохтин В.Г. Биомеханическая гимнастика. Пошаговые упражнения для суставов и мышц спины. – М.: Эксмо, 2023.
6. Чесноков Н.Н. Оздоровительная физическая культура. – М.: ТВТ Дивизион, 2021.

4.2. Материально-технические условия реализации программы

1. Спортивный зал
2. Фитболы
3. Эспандеры
4. Мячи

Утверждено на педагогическом совете Средней общеобразовательной школы
Протокол № 16 от «16» июня 2025 г.

Заместитель директора

 /  /