

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №594
МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ школы № 594
Агафонова Н.В.
Приказ № 530-д от 01.06.2020 г.



МП

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
педагогов ДО
протокол № 5 от 25 мая 2020г.
Руководитель МО
Полякова Т.А..

(ФИО)

(подпись)

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОДОД
Федотикова О.Я.

(подпись)

« 25 » мая 2020 г.

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
ГБОУ школы № 594

Протокол № 9 от 25 мая 2020 г.

**Общеобразовательная (общеразвивающая) программа
«ОФП с элементами ЛФК»
Срок реализации – 3 года
Возраст учащихся 7- 17 лет**

Разработчик: Найман Н.К.–
педагог Д.О.

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
2020

Оглавление

Пояснительная записка	3
Учебно-тематический план	6
Содержание программы.....	10
Методическое обеспечение программы.....	29
Список литературы.....	33
Приложение 1.....	36
Приложение 2.....	37
Приложение 3.....	39
Приложение 4.....	40
Приложение 5.....	41

Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно - спортивная

Актуальность программы обусловлена рядом обстоятельств:

- среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) средствами физической культуры и спорта на первом месте стоит создание условий для занятий физической культурой и спортом, формирование у них потребности в этих занятиях; В процессе занятий происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому они представляют большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодежью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием лично и физически здорового ребенка, занятия физической культурой позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важнейшими из которых является: воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувства долга, ответственности.

Педагогическая целесообразность: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. восстанавливает для них контакт с окружающим миром, создает необходимые условия для интеграции в общество и реабилитации своего здоровья. При освоении программы у учащихся повышается мотивация к занятиям, развиваются физические качества, формируются личностные и волевые качества.

Новизна - физкультурно-оздоровительная активность является действенным средством поддержания качества жизни;

- У человека физкультура формирует:

- осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способность к преодолению не только физических, но и психологических барьеров, препятствующих полноценной жизни;
- компенсаторные навыки, то есть позволяет использовать функции разных систем и органов вместо отсутствующих или нарушенных;
- способность к преодолению необходимых для полноценного функционирования в обществе физических нагрузок;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- осознание необходимости своего личного вклада в жизнь общества;
- **желание улучшать свои личностные качества;**
- стремление к повышению умственной и физической работоспособности.

Отличительная особенность: Программа составлена на основе методик ЛФК и разделов образовательной программы «Общая физическая подготовка», адаптированных для детей с особыми образовательными потребностями.

Немаловажно, что в содержании программы учтены социокультурные потребности детей, сотрудничество с родителями, контроль и самоконтроль здоровья обучающихся, личный опыт тренера- преподавателя, использованы методические и авторские материалы ученых и известных ученых и тренеров в разработке отдельных разделов программы. Комплексы предложенных общеразвивающих упражнений согласуются с базовыми видами спорта: гимнастика и легкая атлетика.

Цель программы –укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой.

Задачи:

1.**Обучающая:** дать знания теоретических основ физической культуры, гигиене физического воспитания, технике безопасности, повысить интерес подростков к занятиям спортом, научить преодолевать не только физические, но и психологические барьеры, препятствующие полноценной жизни.

2.Развивающая: развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки, адаптировать организм обучающихся к физическим нагрузкам, создать положительную динамику в состоянии и укреплении здоровья детей.

3.Воспитательная: воспитывать взаимоуважение, целеустремленность, ответственность, взаимовыручку, коммуникативность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность.

К специфическим принципам работы по программе «Общая физическая подготовка» относятся:

1. Создание мотивации;
2. Согласованность активной работы и отдыха;
3. Непрерывность процесса;
4. Необходимость поощрения;
5. Социальная направленность занятий;
6. Необходимость активизации всех нарушенных функций;
7. Сотрудничество с родителями;
8. Воспитательная работа.

Ожидаемый результат: развитие и укрепление различных групп мышц, улучшение общего физического состояния

Участники: подростки 6.6 – 16 лет.

Срок реализации программы 3 года, (72 часа в год). Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 часу, наполняемость групп: 1 год-15 чел., 2 год – 12 чел., 3 год – 10 чел. Запись осуществляется на основании медицинской справки.

Форма занятий: групповые занятия

На практических занятиях применяются следующие **методы обучения** спортивной технике и совершенствования в ней:

- словесный;
- наглядный;
- практический.

Занятия имеют ряд методических и организационных особенностей:

1. Занятия не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Нагрузки должны соответствовать индивидуальным функциональным возможностям организма.

3. В процессе всех трех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля над состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надёжной основой успеха является приобретённый фонд умений и навыков, выявление функциональных возможностей организма.

Формами подведения итогов реализации программы являются:

- наблюдение за учащимися в процессе занятий;
- проверка выполнения отдельных упражнений;
- выполнение установленных для каждого индивидуально заданий.

Материально-техническое оснащение программы включает в себя: основную спортивную базу по профилю – спортивный зал, типовой набор спортивного инвентаря и оборудования, спортивные тренажёры.

Ожидаемые результаты основаны на приобретении первоначальных знаний, умений и навыков физической культуры, теоретической и практической подготовке обучающихся. На данном этапе осуществляется знакомство с информацией о физической культуре и спорте, формируются навыки самостоятельной деятельности обучающихся.

Критерии оценки прогнозируемых результатов заключаются в успешном освоении разделов программы, стабильности состава учащихся, посещаемости ими занятий, первоначальном уровне теоретических знаний, практических умений и навыков.

В результате освоения обязательного минимума содержания образования обучающиеся должны **знать**:

- история развития физической культуры, ее значение для укрепления здоровья человека
- о гигиене и санитарии, их значении в жизни человека
- о значении режима дня и отдыха, питания
- о профилактике простудных заболеваний, значении закаливания организма

Уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений
- самостоятельно проводить разминку -

Ожидаемые результаты 1-ого года обучения

В результате первого года обучения детям прививается интерес к занятиям физической культурой, происходит укрепление здоровья и улучшение физического развития, овладение ими основами техники общеразвивающих упражнений. Воспитывается воля, решительность и др. волевые качества.

Ожидаемые результаты 2-ого года обучения

В результате второго года обучения детям прививается интерес к физической культуре, к подвижному образу жизни, работе в команде, происходит укрепление здоровья и улучшение физического и психического развития учащихся. Воспитываются волевые качества, чувство дружбы и взаимовыручки.

Ожидаемые результаты 3-ого года обучения

В результате третьего года обучения происходит дальнейшее укрепление здоровья, у учащихся вырабатываются специальные двигательные навыки, приобретается соревновательный опыт, воспитываются специальные психологические качества

**Учебно-тематический план
1 год обучения**

	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Все го	
	Вводное занятие. Инструкция поТБ.	1		1	Опрос
I	Теоретическая подготовка	3		3	Тестирование
I.1.	Строение и функции организма человека. Основные мышцы тела. Влияние физических упражнений на занимающихся.	1		1	Опрос, тестирование
I.2.	Средства, организация и методы физкультурного занятия. Принципы занятий физической культурой. Теоретические основы физ.воспитания.	2		2	Опрос, тестирование
II.	Гигиена тренировки. Строевые упражнения понятие о строе, шеренге, дистанции, о предварительной и исполнительной командах	1	1	2	Тестирование , контрольные упражнения
III.	Основы дыхания при выполнении физических упражнений	1	1	2	Тестирование контрольные упражнения
IV.	Лечебная физкультура	3	35	38	контрольные упражнения
V.	Изучение и совершенствование техники базовых и изолированных упражнений	3	10	13	контрольные упражнения
VI.	Подвижные игры	1	7	8	Тести-рование, соревно-вания
	Итоговое занятие		1	1	
	ИТОГО:	14	58	72	

**Учебно-тематический план
2 год обучения**

	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
I	Вводное занятие. ТБ	1		1	Опрос
II.	Режим и питание	1	2	3	Тестирование
III.	Травматизм и его предупреждение в процессе занятий физкультурой, оказание первой помощи, массаж	1	1	2	Опрос, тестирование
IV.	Основы дыхания при выполнении физических упражнений	1	1	2	Опрос, тестирование
V.	Лечебная физкультура	2	37	39	Тестирование, контрольные упражнения
VI.	Изучение и совершенствование техники базовых и изолированных упражнений	3	8	11	Тестирование контрольные упражнения
VII.	Подвижные и спортивные игры	2	8	11	контрольные упражнения, игры
	Итоговое занятие	1	1	2	контрольные упражнения, игры
	ИТОГО:	12	60	72	

**Учебно-тематический план
3 год обучения**

	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Теория	Практика	Всего	
	Вводное занятие. ТБ.	1		1	Опрос
I.	Закаливание организма. Питание	1	2	3	Тестирование
II.	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Средства и методы восстановления	1	1	2	Опрос, тестирование
III.	Основы дыхания при выполнении физических упражнений	1	1	2	Опрос, тестирование
IV.	Лечебная физкультура	3	35	38	Тестирование, контрольные упражнения
V.	Совершенствование техники базовых и изолированных упражнений	4	18	22	Тестирование контрольные упражнения
VI.	Подвижные и спортивные игры				контрольные упражнения, игры
	Итоговое занятие	1	1	2	соревнования
	ИТОГО:	12	60	72	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й год	сентябрь	май	36	72	2часа/нед.
2-й год	сентябрь	май	36	72	2часа/нед.
3-й год	сентябрь	май	36	72	2часа/нед.

Содержание образовательной программы

I год обучения

Вводное занятие.

Основная задача: Развить у детей мотивацию к занятиям физической культурой.

Теория: Цели, задачи и содержание работы секции. Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Ознакомление с материально-технической базой секции. ТБ.

I. Теоретическая подготовка.

I.1. Тема: Строение и функции организма человека. Основные мышцы тела человека. Генетические различия. Влияние физических упражнений на занимающихся.

Основная задача: Познакомить обучающихся с основами строения организма человека, с основами функционирования систем.

Теория: Краткие сведения о строении организма. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Их строение и взаимодействие.

Кровеносная система; основные сведения о кровообращении.

Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения.

Костно-связочный аппарат.

Мышцы тела. Типы телосложения: мезоморф, эндоморф, эктоморф. Точка прикрепления мышцы. Нервно-мышечная эффективность. Длина брюшка мышцы. Тип и количество мышечных волокон. Размеры мышц.

Влияние физических упражнений на органы и системы организма. Влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, улучшение обмена веществ под воздействием физических упражнений.

Практика: Тестирование.

I.2. Тема: Средства, организация и методы физкультурного занятия. Основные принципы занятий физической культурой. Теоретические основы физического воспитания.

Основная задача: Познакомить обучающихся с особенностями физкультурного занятия, принципами физических тренировок. Теория: Понятие о физкультурном занятии; его цель, задачи, основное содержание. Техническая, физическая, психологическая, теоретическая тренировка, их взаимосвязь. Возрастные особенности тренировки обучающихся. Индивидуальные потребности обучающихся. Понятие об индивидуальном плане и графике тренировочных занятий, число занятий в неделю, физические нагрузки для различных групп обучающихся. Мышечные движения как функция, обобщающая деятельность всех органов и систем организма. Восстановительные, развивающие, подготовительные, восстанавливающие и компенсаторные мышечные движения. Оборудование и инвентарь спортивного зала. Штанги. Устройство штанги. Гири, гантели, эспандеры, металлические палки, стойки, разновысокие подставки, тренажеры для развития силы мышц, специальные скамейки для вспомогательных упражнений, помосты, шкафы или стеллажи для спортивного инвентаря. Правила технического осмотра, ремонта и хранения спортивного инвентаря. Техника безопасности при работе со спортивным инвентарем.

Понятие о методах физкультурного занятия (равномерный, переменный, интервальный, метод максимальных усилий, метод повторных усилий, соревновательный).

Структура методов физкультурного занятия (обеспечение наглядности, использование слова, целостного упражнения, расчленённого упражнения).

Понятие о формах организации занятий. Урок как основная форма организации занятий. Подготовительная, основная, заключительная части занятия. Разминка, её значение и содержание. Виды разминки. Самостоятельная форма занятий.

Обязательные принципы физкультурных занятий. Регулярность, систематичность и непрерывность занятий; строгая индивидуализация упражнений в соответствии со стадией заболевания, его тяжестью, возрастом ребенка, его психическим развитием; постепенное, строго дозированное увеличение физической нагрузки.

Практика: Тестирование. Разминка первого вида: перед началом тренировки (разогрев мышц, растяжки, бег, и т.д.). Разминка второго вида: перед выполнением упражнения (несколько повторений в быстром темпе с малым весом непосредственно).

II. Гигиена тренировки.

Основная задача: Познакомить обучающихся с гигиеническими основами занятий физкультурой. Теория: Понятие о гигиене физических упражнений. Гигиенические основы занятий физической культурой. Общая гигиеническая характеристика тренировок, гигиеническая характеристика мест занятий. Строевые упражнения: понятие о строе, шеренге, дистанции, о предворительной и исполнительной командах. Практика: Различные перестроения, размыкание из колонны по три, тестирование.

III. Основы дыхания при выполнении физических упражнений

Основная задача: Дать понятие обучающимся о правильном дыхании и его необходимости.

Теория: Дыхание как важная составляющая физической культуры. Связь системы вдохов и выдохов с сердечно-сосудистой системой. Насыщение кислородом крови и ускорение обменных процессов в основе всех дыхательных упражнений. Зависимость эффекта занятий от правильного управления органами дыхания при выполнении физических нагрузок. Включение во время вдоха мышц, отвечающих за работу легких, в работу мышц, сгибающих сустав. Требование выполнения любого физического усилия на выдохе, ритмичное следование вдоха за выдохом.

Практика: Тренировка правильного дыхания при выполнении упражнений. Сочетание дыхательной гимнастики с упражнениями на определенные группы мышц.

IV. Лечебная физкультура

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений.

Теория: Специальная лечебная гимнастика как основное средство лечебной физической культуры (ЛФК). Обязательные принципы для ЛФК. Регулярность, систематичность и непрерывность применения лечебной гимнастики; строгая индивидуализация упражнений ЛФК в соответствии со стадией заболевания, его тяжестью, возрастом ребенка, его психическим развитием; постепенное, строго дозированное увеличение физической нагрузки. Ряд тренирующих упражнений. Различия применения упражнений. Основные группы упражнений. Техника выполнения упражнений.

Практика:

Выполнение групп упражнений:

- Упражнения, увеличивающие объём мышечной силы.
- Упражнения, направленные на получение строго дозированных мышечных напряжений.
- Упражнения, направленные на получение дифференцированных напряжений и расслаблений отдельных мышц и мышечных групп.
- Упражнения, направленные на расширение гаммы нервно-мышечной деятельности – адекватной скорости движения, плавности, сознательного контроля за движениями.

- Противоатактические упражнения, направленные на восстановление и улучшение координации движений.
- Антиспастические и противоригидные упражнения.
- Противосодружественные упражнения – асимметричные движения.
- Рефлекторные и идеомоторные упражнения. Рефлекторные упражнения: направленное напряжение определённых мышц, достаточно удалённых от поражённых, с целью получения рефлекторного сокращения в последних. Особенно важны упражнения, осуществляемые с помощью шейно-тонических рефлексов. Идеомоторные упражнения: посылка мысленного импульса в тренируемую группу мышц с получением воображаемого движения.
- Группа упражнений, направленных на восстановление или новое формирование прикладных двигательных навыков – стояние, ходьба, манипуляции с простыми, но важными бытовыми объектами, одеждой, посудой, средствами связи и т.д.
- Пассивные движения: рефлексология, зональная терапия, пальцевой массаж, глубокий рефлекторно – мышечный массаж и т. д.
- Группа «сбивающих, возмущающих» упражнений: движения, которые в неожиданном момент, изменяют знакомый, но ещё недостаточно устойчивый двигательный навык.
- Упражнения, восстанавливающие и усиливающие чувствительность.

Способы и содержание упражнений:

Упражнения для растягивания мышц: снятие напряжения в мышцах, профилактика тератогенеза, расширение диапазона движения.

Упражнения для развития чувствительности мышц; для выработки силы, дающей возможность регулировать определённый участок мышцы.

Упражнения для улучшения функционального состояния нервной ткани посредством тренировки чувствительности нервов.

Упражнения взаимного влияния для укрепления ведущих и антагонистических групп мышц.

Упражнения на выносливость, для поддержания эффективности функционирования органов.

Тренировка на расслабление, для устранения спазмов, напряженности и судорог.

Тренировка ходьбой (для обучения нормальной ходьбе).

Тренировка органов чувств: упражнения для стимулирования органов чувств через повышение чувствительности мышц.

Упражнения на подъем по наклонной плоскости для улучшения равновесия и двигательной силы.

Упражнения на сопротивление: постепенно увеличивающаяся тренировка на сопротивление для развития мышечной силы.

V. Изучение и совершенствование техники базовых и изолированных упражнений.

Упражнения на мышцы ног.

Основная задача: Обучение технике упражнений на мышцы ног.

Теория: Понятия о базовых и изолированных упражнениях, их технике. Значение техники выполнения упражнений. Значение упражнений на мышцы ног. Техника выполнения упражнений на мышцы ног.

Практика: Упражнения на мышцы ног, техника их выполнения. Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на двух ногах, на двух ногах с грузом на плечах, на одной ноге (в «пистолетике»), толкание груза в положении лежа (на специальном тренажере), разгибание ног сидя с утяжелением (на специальном тренажере), сгибание ног лежа на животе (на специальном тренажере), фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения на мышцы груди.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы груди.

Теория: Значение упражнений на мышцы груди. Техника выполнения упражнений на мышцы груди.

Практика: Упражнения на мышцы груди, техника их выполнения.

Упражнения на мышцы спины.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы спины.

Теория: Значение упражнений на мышцы спины. Техника выполнения упражнений на мышцы спины.

Практика: Упражнения на мышцы спины, техника их выполнения. Упражнения для развития силы мышц спины: поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на плечах), поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на плечах) со скручиванием во время подъема, поднимание ног лежа на животе, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка», опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы, опускание туловища в горизонтальное положение стоя с грузом на плечах.

Упражнения на мышцы плечевого пояса.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы плечевого пояса.

Теория: Значение упражнений на мышцы плечевого пояса. Техника выполнения упражнений на мышцы плечевого пояса.

Практика: Упражнения на мышцы груди, техника их выполнения.

Упражнения на мышцы рук.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы рук.

Теория: Значение упражнений на мышцы рук. Техника выполнения упражнений на мышцы рук.

Практика: Упражнения на мышцы рук, техника их выполнения. Упражнения на мышцы рук, техника их выполнения. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе, лазание по горизонтальной лестнице в висе, упражнения с гантелями (разведение прямых рук в стороны в медленном темпе, поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание), поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх), сгибание в локтях, прижав их к туловищу, сгибание кисти.

Тема: Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса.

Теория: Значение упражнений на мышцы брюшного пресса. Техника выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса.

Практика: Упражнения на мышцы брюшного пресса, техника их выполнения. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на груди или за плечами), поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на груди или за плечами) со скручиванием, поднимание ног лежа на спине, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок», поднимание ног в положении виса, удержание позы «уголок» в положении виса, упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Тема: Упражнения на мышцы шеи.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы шеи.

Теория: Значение упражнений на мышцы шеи. Техника выполнения упражнений на мышцы шеи.

Практика: Упражнения на мышцы шеи, техника их выполнения.

VI. Подвижные игры.Теория. Обучение повторение правил подвижных игр.

Практика. Игры с элементами ОРУ: перетягивание через черту, различные варианты игры в пятнашки, подвижные игры для развития равновесия, ловкости.

Итоговое занятие:

Основная задача: Проверка качества усвоения пройденного материала.

Теория: Повторение пройденного материала.

Практика: Составление индивидуальных программ тренировок для занятий в период летнего отдыха. Выполнение нормативов по ОФП.

Содержание образовательной программы II год обучения

Вводное занятие.

Основная задача: Формировать у детей устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Теория: Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Обзор тем по программе. ТБ.

I. Режим и питание Основная задача: Формировать знания обучающихся о режиме дня и питании.

Требования к режиму дня, режим питания, регулирования веса. Режим учебы и отдыха. Режим дня во время соревнований. Профилактика вредных привычек, их негативное влияние на здоровье. Практика: Тестирование.

II. Травматизм и его предупреждение в процессе занятий физкультурой, оказание первой помощи, массаж. Основная задача: Закрепить у обучающихся знания о мерах профилактики травматизма и заболеваемости при занятиях физической культурой, оказанию первой помощи и основам массажа. Теория: Виды и причины травматизма при занятиях физкультурой. Травмы поясницы, плечевого сустава, коленного сустава. Локтевые и лучезапястные суставы. Профилактика травм: правильная техника и постепенное наращивание нагрузок. Спондилез, тендинит, спондилолистез, спондилолиз, остеохондроз, лордоз, хондромалиция, дисплазия, артроз. Внешние причины, зависящие от комплекса внешних условий, внутренние причины, зависящие от уровня физической подготовки, состояния здоровья, переутомления. Предохранительные средства. Оказание первой помощи при получении отдельных травм. Оказание первой помощи при болях в мышцах, воспалениях, растяжениях, ушибах, спазмах, судорогах. Общие меры по предупреждению травм. Профилактика перерасхода «топлива», повышенной реактивности мышц, перетренированности.

Основы массажа. Общее понятие о массаже. Основные приёмы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание).

Самомассаж. Противопоказания к массажу.

Практика: Основы массажа, самомассаж.

III. Основы дыхания при выполнении физических упражнений

Основная задача: Формировать у обучающихся понятие о правильном дыхании и его необходимости.

Теория: Дыхание как важная составляющая физической культуры. Связь системы вдохов и выдохов с сердечно-сосудистой системой. насыщение кислородом крови и ускорение обменных процессов в основе всех дыхательных упражнений. Зависимость эффекта занятий от правильного управления органами дыхания при выполнении физических нагрузок. Включение во время вдоха мышц, отвечающих за работу легких, в работу мышц,

сгибающих суставов. Требование выполнения любого физического усилия на выдохе, ритмичное следование вдоха за выдохом.

Практика: Тренировка правильного дыхания при выполнении упражнений.

IV. Лечебная физкультура

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений.

Теория: Специальная лечебная гимнастика как основное средство лечебной физической культуры (ЛФК). Обязательные принципы для ЛФК. Регулярность, систематичность и непрерывность применения лечебной гимнастики; строгая индивидуализация упражнений ЛФК в соответствии со стадией заболевания, его тяжестью, возрастом ребенка, его психическим развитием; постепенное, строго дозированное увеличение физической нагрузки. Ряд тренирующих упражнений. Различия применения упражнений. Основные группы упражнений. Техника выполнения упражнений.

Практика:

Выполнение групп упражнений:

- Упражнения, увеличивающие объем мышечной силы.
- Упражнения, направленные на получение строго дозированных мышечных напряжений.
- Упражнения, направленные на получение дифференцированных напряжений и расслаблений отдельных мышц и мышечных групп.
- Упражнения, направленные на расширение гаммы нервномышечной деятельности – адекватной скорости движения, плавности, сознательного контроля за движениями.
- Противоатактические упражнения, направленные на восстановление и улучшение координации движений.
- Антиспастические и противоригидные упражнения.
- Противосодружественные упражнения – асимметричные движения.
- Рефлекторные и идеомоторные упражнения. Рефлекторные упражнения: направленное напряжение определенных мышц, достаточно удаленных от пораженных, с целью получения рефлекторного сокращения в последних. Особенно важны упражнения, осуществляемые с помощью шейно-тонических рефлексов. Идеомоторные упражнения: посылка мысленного импульса в тренируемую группу мышц с получением воображаемого движения.
- Группа упражнений, направленных на восстановление или новое формирование прикладных двигательных навыков – стояние, ходьба, манипуляции с простыми, но важными бытовыми объектами, одеждой, посудой, средствами связи и т.д.
- Пассивные движения: рефлексология, зональная терапия, пальцевой массаж, глубокий рефлекторно – мышечный массаж и т. д.
- Группа «сбивающих, возмущающих» упражнений: движения, которые в неожиданный больным момент, изменяют знакомый, но ещё недостаточно устойчивый двигательный навык.
- Упражнения, восстанавливающие и усиливающие чувствительность.

Способы и содержание упражнений:

Упражнения для растягивания мышц: снятие напряжения в мышцах, профилактика тератогенеза, расширение диапазона движения.

Упражнения для развития чувствительности мышц; для выработки силы, дающей возможность регулировать определенный участок мышцы.

Упражнения для улучшения функционального состояния нервной ткани посредством тренировки чувствительности нервов.

Упражнения взаимного влияния для укрепления ведущих и антагонистических групп мышц.
Упражнения на выносливость, для поддержания эффективности функционирования органов.
Тренировка на расслабление, для устранения спазмов, напряженности и судорог.
Тренировка ходьбой (для обучения нормальной ходьбе).
Тренировка органов чувств: упражнения для стимулирования органов чувств через повышение чувствительности мышц.
Упражнения на подъем по наклонной плоскости для улучшения равновесия и двигательной силы.
Упражнения на сопротивление: постепенно увеличивающаяся тренировка на сопротивление для развития мышечной силы.

V. Изучение и совершенствование техники базовых и изолированных упражнений.

Упражнения на мышцы ног.

Основная задача: Обучение технике упражнений на мышцы ног.

Теория: Понятия о базовых и изолированных упражнениях, их технике. Значение техники выполнения упражнений. Значение упражнений на мышцы ног. Техника выполнения упражнений на мышцы ног.

Практика: Упражнения на мышцы ног, техника их выполнения. Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на двух ногах, на двух ногах с грузом на плечах, на одной ноге (в «пистолетике»), толкание груза в положении лежа (на специальном тренажере), разгибание ног сидя с утяжелением (на специальном тренажере), сгибание ног лежа на животе (на специальном тренажере), фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения на мышцы груди.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы груди.

Теория: Значение упражнений на мышцы груди. Техника выполнения упражнений на мышцы груди.

Практика: Упражнения на мышцы груди, техника их выполнения.

Упражнения на мышцы спины.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы спины.

Теория: Значение упражнений на мышцы спины. Техника выполнения упражнений на мышцы спины.

Практика: Упражнения на мышцы спины, техника их выполнения. Упражнения для развития силы мышц спины: поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на плечах), поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на плечах) со скручиванием во время подъема, поднимание ног лежа на животе, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка», опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы, опускание туловища в горизонтальное положение стоя с грузом на плечах.

Упражнения на мышцы плечевого пояса.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы плечевого пояса.

Теория: Значение упражнений на мышцы плечевого пояса. Техника выполнения упражнений на мышцы плечевого пояса.

Практика: Упражнения на мышцы груди, техника их выполнения.

Упражнения на мышцы рук.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы рук.

Теория: Значение упражнений на мышцы рук. Техника выполнения упражнений на мышцы рук.

Практика: Упражнения на мышцы рук, техника их выполнения. Упражнения на мышцы рук, техника их выполнения. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе, лазание по горизонтальной лестнице в висе, упражнения с гантелями (разведение прямых рук в стороны в медленном темпе, поднятие прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднятие, медленное опускание), поднятие прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх), сгибание в локтях, прижав их к туловищу, сгибание кисти.

Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса.

Теория: Значение упражнений на мышцы брюшного пресса. Техника выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса.

Практика: Упражнения на мышцы брюшного пресса, техника их выполнения. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднятие туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на груди или за плечами), поднятие туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на груди или за плечами) со скручиванием, поднятие ног лежа на спине, одновременное поднятие туловища и ног с фиксацией позы «уголок», поднятие ног в положении виса, удержание позы «уголок» в положении виса, упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения на мышцы шеи.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы шеи.

Теория: Значение упражнений на мышцы шеи. Техника выполнения упражнений на мышцы шеи.

Практика: Упражнения на мышцы шеи, техника их выполнения.

VI. Подвижные и спортивные игры.

Теория. Обучение и повторение правил подвижных и спортивных игр. Судейство спортивных игр. Практика. Подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Караси и Щука», Пионербол, Волейбол, «Перестрелка»

Итоговое занятие:

Основная задача: Проверка качества усвоения пройденного материала.

Теория: Повторение пройденного материала.

Практика: Составление индивидуальных программ тренировок для занятий в период летнего отдыха. Сдача контрольных нормативов по ОФП. Тренировочные игры: пионербол, баскетбол.

Содержание образовательной программы III год обучения

Вводное занятие.

Основная задача: Формировать у обучающихся устойчивый интерес к занятиям физической культурой.

Теория: Правила внутреннего распорядка, требования техники безопасности и правил санитарной гигиены. Обзор тем по программе. ТБ.

I.. Закаливание организма.

Основная задача: Закрепить у обучающихся знания гигиенических основ режима труда и отдыха.

Теория: Закаливание. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях физкультурой. Средства закаливания и методика

их применения. Закаливание солнцем, водой, воздухом, закаливание в процессе занятий физкультурой.

Практика: Самостоятельное составление режима дня. Расчет ежедневного количества калорий. Самостоятельное составление меню на неделю, месяц.

II. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Средства и методы восстановления.

Основная задача: Закрепить у обучающихся знания о значении врачебного контроля и самоконтроля при занятиях физической культурой. Познакомить со средствами и методами восстановления.

Теория: Врачебный контроль. Средства и методы врачебного контроля. Место врачебного контроля в системе физической подготовки. Показания и противопоказания к занятиям. Самоконтроль. Значение и содержание самоконтроля при занятиях физической культурой. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, настроение, работоспособность.

Утомление и переутомление как временных нарушениях координации функций организма и снижения работоспособности. Методы и средства ликвидации утомления и ускорения процессов восстановления. Меры предупреждения переутомления. Средства переключения деятельности, музыка, средства и методы психорегуляции, водные процедуры, солнечные ванны, физиотерапия.

Практика: Измерение данных: вес, динамометрия, спирометрия, пульс и кровяное давление.

III. Основы дыхания при выполнении физических упражнений

Основная задача: Закрепить у обучающихся понятие о правильном дыхании и его необходимости.

Теория: Дыхание как важная составляющая физической культуры. Связь системы вдохов и выдохов с сердечно-сосудистой системой. Насыщение кислородом крови и ускорение обменных процессов в основе всех дыхательных упражнений. Зависимость эффекта занятий от правильного управления органами дыхания при выполнении физических нагрузок. Включение во время вдоха мышц, отвечающих за работу легких, в работу мышц, сгибающих сустав. Требование выполнения любого физического усилия на выдохе, ритмичное следование вдоха за выдохом.

Практика: Тренировка правильного дыхания при выполнении упражнений. Сочетание дыхательной гимнастики с упражнениями на определенные группы мышц.

IV. Лечебная физкультура

Основная задача: Совершенствование техники выполнения упражнений.

Теория: Специальная лечебная гимнастика как основное средство лечебной физической культуры (ЛФК). Обязательные принципы для ЛФК. Регулярность, систематичность и непрерывность применения лечебной гимнастики; строгая индивидуализация упражнений ЛФК в соответствии со стадией заболевания, его тяжестью, возрастом ребенка, его психическим развитием; постепенное, строго дозированное увеличение физической нагрузки. Ряд тренирующих упражнений. Различия применения упражнений. Основные группы упражнений. Техника выполнения упражнений.

Практика:

Выполнение групп упражнений:

- Упражнения, увеличивающие объем мышечной силы.
- Упражнения, направленные на получение строго дозированных мышечных напряжений.

- Упражнения, направленные на получение дифференцированных напряжений и расслаблений отдельных мышц и мышечных групп.
- Упражнения, направленные на расширение гаммы нервномышечной деятельности – адекватной скорости движения, плавности, сознательного контроля за движениями.
- Противоатактические упражнения, направленные на восстановление и улучшение координации движений.
- Антиспастические и противоригидные упражнения.
- Противосодружественные упражнения – асимметричные движения.
- Рефлекторные и идеомоторные упражнения. Рефлекторные упражнения: направленное напряжение определённых мышц, достаточно удалённых от поражённых, с целью получения рефлекторного сокращения в последних. Особенно важны упражнения, осуществляемые с помощью шейно-тонических рефлексов. Идеомоторные упражнения: посылка мысленного импульса в тренируемую группу мышц с получением воображаемого движения.
- Группа упражнений, направленных на восстановление или новое формирование прикладных двигательных навыков – стояние, ходьба, манипуляции с простыми, но важными бытовыми объектами, одеждой, посудой, средствами связи и т.д.
- Пассивные движения: рефлексология, зональная терапия, пальцевой массаж, глубокий рефлекторно – мышечный массаж и т. д.
- Группа «сбивающих, возмущающих» упражнений: движения, которые в неожиданном момент, изменяют знакомый, но ещё недостаточно устойчивый двигательный навык.
- Упражнения, восстанавливающие и усиливающие чувствительность.

Способы и содержание упражнений:

Упражнения для растягивания мышц: снятие напряжения в мышцах, профилактика тератогенеза, расширение диапазона движения.

Упражнения для развития чувствительности мышц; для выработки силы, дающей возможность регулировать определенный участок мышцы.

Упражнения для улучшения функционального состояния нервной ткани посредством тренировки чувствительности нервов.

Упражнения взаимного влияния для укрепления ведущих и антагонистических групп мышц.

Упражнения на выносливость, для поддержания эффективности функционирования органов.

Тренировка на расслабление, для устранения спазмов, напряженности и судорог.

Тренировка ходьбой (для обучения нормальной ходьбе).

Тренировка органов чувств: упражнения для стимулирования органов чувств через повышение чувствительности мышц.

Упражнения на подъем по наклонной плоскости для улучшения равновесия и двигательной силы.

Упражнения на сопротивление: постепенно увеличивающаяся тренировка на сопротивление для развития мышечной силы.

V.Изучение и совершенствование техники базовых и изолированных упражнений.

Упражнения на мышцы ног.

Основная задача: Обучение технике упражнений на мышцы ног.

Теория: Понятия о базовых и изолированных упражнениях, их технике. Значение техники выполнения упражнений. Значение упражнений на мышцы ног. Техника выполнения упражнений на мышцы ног.

Практика: Упражнения на мышцы ног, техника их выполнения. Упражнения для развития силы мышц ног: приседания на двух ногах, на двух ногах с грузом на плечах, на одной ноге (в «пистолетике»), толкание груза в положении лежа (на специальном

тренажере), разгибание ног сидя с утяжелением (на специальном тренажере), сгибание ног лежа на животе (на специальном тренажере), фиксирование полуприседа (90°), прижавшись ровной спиной к стене.

Упражнения на мышцы груди.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы груди.

Теория: Значение упражнений на мышцы груди. Техника выполнения упражнений на мышцы груди.

Практика: Упражнения на мышцы груди, техника их выполнения.

Упражнения на мышцы спины.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы спины.

Теория: Значение упражнений на мышцы спины. Техника выполнения упражнений на мышцы спины.

Практика: Упражнения на мышцы спины, техника их выполнения. Упражнения для развития силы мышц спины: поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на плечах), поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на плечах) со скручиванием во время подъема, поднимание ног лежа на животе, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «рыбка», опускание туловища в горизонтальное положение стоя (лопатки сведены, руки в стороны) с фиксацией позы, опускание туловища в горизонтальное положение стоя с грузом на плечах.

Упражнения на мышцы плечевого пояса.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы плечевого пояса.

Теория: Значение упражнений на мышцы плечевого пояса. Техника выполнения упражнений на мышцы плечевого пояса.

Практика: Упражнения на мышцы груди, техника их выполнения.

Упражнения на мышцы рук.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы рук.

Теория: Значение упражнений на мышцы рук. Техника выполнения упражнений на мышцы рук.

Практика: Упражнения на мышцы рук, техника их выполнения. Упражнения на мышцы рук, техника их выполнения. Упражнения для развития силы мышц рук и плечевого пояса: отжимания - сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивания - сгибание и разгибание рук в висе, лазание по горизонтальной лестнице в висе, упражнения с гантелями (разведение прямых рук в стороны в медленном темпе, поднимание прямых рук вверх из горизонтального положения (быстрое поднимание, медленное опускание), поднимание прямых рук вперед (ладони в пол, ладони вверх), сгибание в локтях, прижав их к туловищу, сгибание кисти.

Упражнения на мышцы брюшного пресса.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса.

Теория: Значение упражнений на мышцы брюшного пресса. Техника выполнения упражнений на мышцы брюшного пресса.

Практика: Упражнения на мышцы брюшного пресса, техника их выполнения. Упражнения для развития силы мышц брюшного пресса: поднимание туловища из положения лежа на спине (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на груди или за плечами), поднимание туловища из положения лежа на животе (на полу, на гимнастической скамейке с фиксацией ног, с грузом на груди или за плечами) со скручиванием, поднимание ног лежа на спине, одновременное поднимание туловища и ног с фиксацией позы «уголок», поднимание ног в положении виса, удержание позы «уголок» в положении виса, упражнение «березка» (одновременно укрепляет поясничные мышцы спины).

Упражнения на мышцы шеи.

Основная задача: Обучение технике выполнения упражнений на мышцы шеи.

Теория: Значение упражнений на мышцы шеи. Техника выполнения упражнений на мышцы шеи.

Практика: Упражнения на мышцы шеи, техника их выполнения.

VI. Подвижные и спортивные игры. Теория. Обучение, повторение правил подвижных игр. Техническая и тактическая подготовка. Практика. Игры с элементами общеразвивающих упражнений, эстафеты с мячами, «кто больше поймает», «преследование», игры «Вызов», «Перестрелка», волейбол, баскетбол, футбол, пионербол.

Итоговое занятие:

Основная задача: Проверка качества усвоения пройденного материала.

Теория: Повторение пройденного материала.

Практика: Составление индивидуальных программ тренировок. Сдача контрольных нормативов по ОФП, учебно-тренировочные игры, соревнования между группами.

Методическое обеспечение программы

1-й год обучения

№	Раздел	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
	Вводное занятие	Лекция, беседа	Рассказ, беседа, дискуссия	Интернет-ресурсы, карточки, плакаты	Анкетирование, тестирование
1	Теоретич. подготовка	Лекция, беседа	Рассказ, беседа	Интернет-ресурсы	тестирование
2	Строевые упражнения понятие о строе, шеренге, дистанции, о предварительной и исполнительной командах	Рассказ, практические занятия	Поощрение, упражнения, взаимопомощь, тренинг	Интернет-ресурсы, видео, таблица	тестирование
3	Основы дыхания	Рассказ, беседа, практическое занятие	Поощрение, ситуация успеха, взаимопомощь, упражнения	Видео, ЭОР,	тестирование
4	ЛФК	Практические занятия	Игра, наблюдение, тренинг	Видео, ЭОР	Тестирование, выполнение упр.
5	Изучение и совершенствование техники базовых и изолир. упр.	Практические занятия	Наблюдение, тренинг	Видео, ЭОР	Тестирование, выполнение упр.
6	Подвижные игры	Практич. занятия, рассказ	Взаимопомощь, упражнения, тренинг	Видео, ЭОР	Игры, соревнования

Методическое обеспечение программы

2-й год обучения.

№	Раздел	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Лекция, беседа	Рассказ, беседа, дискуссия	Интернет-ресурсы, карточки, плакаты	Анкетирование, тестирование
2	Режим и питание	Лекция, беседа	Рассказ, беседа	Интернет-ресурсы	тестирование
3	Травматизм и его предупреждение в процессе занятий физкультурой, оказание первой помощи, массаж	Рассказ, практические занятия	Поощрение, упражнения, взаимопомощь, тренинг	Интернет-ресурсы, видео, таблица	Упражнения, тестирование, практические занятия
4	Основы дыхания при выполнении физических упражнений	Рассказ, беседа, практическое занятие	Поощрение, ситуация успеха, взаимопомощь, упражнения	Видео, ЭОР,	Соревнования, эстафеты
5	Лечебная физкультура	Практические занятия	Игра, наблюдение, тренинг	Видео, ЭОР	Упражнение, опрос
6	Изучение и совершенствование техники базовых и изолированных упражнений	Практические занятия	Игра, наблюдение, тренинг	Интернет-ресурсы, видео, таблица	Контрольное выполнение упражнений, тестирование
7	Подвижные и спортивные игры	Практические занятия	Игра, наблюдение	Интернет-ресурсы, видео	Эстафеты, соревнования

Методическое обеспечение программы

3-й год обучения

№	Раздел	Форма занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Лекция, беседа	Рассказ, беседа, дискуссия	Интернет-ресурсы, карточки, плакаты	Анкетирование, тестирование
2	Закаливание организма. Питание	Лекция, беседа	Рассказ, беседа	Интернет-ресурсы	тестирование
3	Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий. Средства и методы восстановления	Рассказ, практические занятия	Поощрение, упражнения, взаимопомощь, тренинг	Интернет-ресурсы, видео, таблица	Сдача нормативов, соревнования
4	Основы дыхания при выполнении физических упражнений. ОФП	Рассказ, беседа, практическое занятие	Поощрение, ситуация успеха, взаимопомощь, упражнения	Видео, ЭОР,	Соревнования, эстафеты, выполнение упражнений
5	Лечебная физкультура	Практические занятия	Игра, наблюдение, тренинг	Видео, ЭОР	Тестирование, контрольное выполнение упражнений
6	Совершенствование техники базовых и изолированных упражнений	Рассказ, беседа, практическое занятие	Поощрение, ситуация успеха, взаимопомощь, упражнения	Интернет-ресурсы, видео, таблица	Тестирование, контрольное выполнение упражнений
7	Подвижные и спортивные игры	Практические занятия	Игра, наблюдение	Интернет-ресурсы, видео	Эстафеты, соревнования

Методическое обеспечение программы

Организация деятельности по физкультуре с детьми **требует соблюдения следующих принципов работы:**

1. Создание мотивации. Наилучший результат можно получить при оптимальной мотивации, желании и потребности работать. Необходимо создавать ситуации, при которых ребёнок может проявить активность – ставить проблему и вынуждать подростка находить решение этой проблемы, и т.д. Формирование интереса, мотивации возможно при правильной организации занятий: правильный выбор сложности и темпа выполнения упражнений, подбора различных упражнений и средств. Если упражнения очень сложные, то обучающийся отказывается работать, если слишком лёгкие - ему не интересно.

2. Согласованность активной работы и отдыха. Высокая утомляемость при физической и психической нагрузке требует согласования активной работы и отдыха, своевременного перехода к другой деятельности, до наступления утомления, пресыщения, надо чуть-чуть «не дотренироваться», чтобы не погасить желания действовать.

3. Непрерывность процесса. Занятия не могут проводиться курсами. Они должны быть регулярными, систематическими, адекватными, практически постоянными и в учреждении, и дома.

4. Необходимость поощрения. все дети нуждаются в поощрении, и если на занятии сегодня подросток был более активным, изобретательным, что-то сделал лучше, то это надо отметить, похвалить его, в конце занятия подвести итог, но не в коем случае нельзя сравнивать успехи обучающихся.

5. Социальная направленность занятий. Работать над социально значимыми двигательными актами, но также работать над отдельными движениями.

6. Необходимость активизации нарушенных функций. На каждом занятии активизировать наибольшее число пострадавших анализаторов (двигательные, кинестетические, речевые, зрительные, слуховые).

7. Сотрудничество с родителями. Обязательно сотрудничать с родителями, чтобы и дома продолжалось адекватное воздействие. Использовать лечебную силу движений в простом и разнообразном домашнем труде - почистить зубы, застелить постель, помыть посуду, подмести пол. Не отбивать желание у детей что-либо делать самим, поощрять их к этому, ни в коем случае не делать за детей то, что они могут сами.

8. Воспитательная работа. Необходимо воспитывать взаимопомощь, самостоятельность, чувство ответственности. Большую роль играет семья, в которой ребёнок проводит основную часть времени, подход и отношение родителей к решению проблем ребёнка. Родители должны создать условия для формирования максимальной самостоятельности и двигательной активности ребёнка, возможности его всестороннего развития. Семье нельзя замыкаться в себе, избегать контактов, широкого общения. Это вредно и для ребёнка и для родителей.

Организация ЛФК

Лечебная физическая культура является одним из основных компонентов лечебно-восстановительной работы. Она направлена на мобилизацию всех двигательных возможностей для восстановления функции поражённых органов. Являясь методом активной терапии ЛФК выполняет терапевтические и педагогические задачи и представляет собой ведущее звено в коррекционно-восстановительной работе. Основным средством ЛФК являются различные движения в виде дозированных физических упражнений, проводимых под руководством и с помощью педагога. Педагог должен иметь чёткие знания по вопросам динамической анатомии, средств и методик ЛФК, хорошо ориентироваться в особенностях моторики и психики, интересов и наклонностей детей. Лучше если педагог работает совместно с врачами: логопедом, невропатологом, ортопедом. Особое внимание нужно уделять выработке движений пальцев рук, кисти. Движения конечностями, головой,

туловищем должны постепенно усложняться, выполняться в разных исходных положениях, со спортивным инвентарём и без него. Необходимость ЛФК конкретно для каждого ребёнка определяет врач по лечебной физкультуре.

Общими и обязательными **принципами** для всех методик ЛФК являются:

- регулярность, систематичность и непрерывность применения лечебной гимнастики;
- строгая индивидуализация упражнений ЛФК в соответствии с заболеванием и его стадией, его тяжестью, возрастом ребенка, его психическим развитием;
- постепенное, строго дозированное увеличение физической нагрузки.

Задачи и специфика физкультуры для детей

Несмотря на крайнее разнообразие заболеваний клиницистами выделены общие причины нарушений, обуславливающие задачи и специфику физических упражнений.

1. Задача: **нормализация тонуса мышц**. Используются позы, направленные на формирование навыка регуляции положения частей тела по отношению к голове в разных исходных позициях, например лёжа на спине – голова – прямо, вправо, влево, согнута к груди, сидя – голова – прямо, в сторону, вперёд, назад и т.д. Выполняется с открытыми и закрытыми глазами, способствуют развитию мышечного чувства, чувства положения и движения. Здесь же решается задача по нормализации элементарных движений.

2. Задача: **содействие становлению и оптимальному проявлению статокINETических рефлексов**. Здесь важна функция равновесия, что достигается использованием упражнений на сохранение равновесия при преодолении противодействия, прыжки на батуте, упражнения на качающейся плоскости, на уменьшенной площади опоры.

3. Задача: **восстановление мышечного чувства, стабилизация правильного положения тела, закрепление навыка самостоятельного стояния, ходьбы**. Применяются упражнения для развития и тренировки возрастных двигательных навыков: *ползание, лазание по скамейке, метания*. Используют зеркало, перед которым ребёнок принимает положение правильной осанки у опоры.

4. Задача: **систематическая тренировка равновесия тела, опороспособности конечностей, развитие координации движений в сложных двигательных комплексах**. Ребёнок пытается прямо стоять и ходить, вырабатываются правильные двигательные навыки в самообслуживании, обучении, трудовом процессе. Совместно с педагогом ребёнок осваивает основные виды бытовой деятельности. Формирование движений должно производиться в строго определённой последовательности, начиная с головы, затем руки, туловище, ноги и совместные двигательные действия.

Дети с различными заболеваниями могут развивать мышечную силу посредством выполнения упражнений с постепенно увеличивающейся интенсивностью. Если не проводить таких тренировок, то потенциальные двигательные возможности останутся нереализованными. Е.И. Левандо, отстаивая позиции функциональной тренировки всех систем организма, указывает на то, что «основными недостатками лечебной гимнастики являются недооценка принципа общей тренировки и сведение всей гимнастики только к специальной».

Для более эффективного воздействия совместно с физическими упражнениями следует применять массаж, трудотерапию, физиопроцедуры, ортопедию, использовать санаторно - курортное лечение.

Занятия физкультурой и спортом детей должны стать составной частью их досуга.

Очень важно выработать у ребёнка психологическую уверенность в собственной полноценности и создать правильную учебно-трудовую ориентацию. И тут чрезвычайно велика роль родителей.

Групповые занятия имеют целью не только нормализацию двигательной деятельности, но и ускорение социальной реабилитации детей, поддержание уверенности в

том, что они являются полезными членами общества. Обычно группы формируются без учёта возраста, степени тяжести и однородности двигательных нарушений.

Оптимальное количество детей в группе не больше 10-12 человек. В конце занятий проводится подведение итогов, что вырабатывает у детей ответственное отношение к выполнению заданий.

Формы занятий адаптивной физической культурой

Оптимальное возрастное развитие опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем и органов ребёнка осуществляется благодаря набору разнообразных занятий с ним.

Гимнастические упражнения позволяют точно дозировать нагрузку на различные сегменты тела, они в первую очередь развивают мышечную силу, подвижность в суставах, координацию движений. *Гимнастические* упражнения выполняются без предметов и с различными предметами (с гимнастической палкой, обручем, мячом), с дополнительным грузом. В самостоятельный раздел вынесены дыхательные упражнения, упражнения для расслабления мышц, для формирования функций равновесия, прямохождения, для формирования свода и подвижности стоп, а также упражнения для развития пространственной ориентировки и точности движений.

Для детей важно использование упражнений с помощью которых можно развивать гибкость, координацию движений, правильную осанку, мышечно-суставный аппарат. Специальные упражнения для ног сначала изучают сидя, затем у опоры стоя и лишь некоторые дети по мере их возможностей и освоения движений выполняют их без опоры стоя.

Адаптация детей с ОВЗ требует учёта всех особенностей ребёнка. Работать с ним необходимо в соответствии с имеющимися нарушениями и одновременно по всем направлениям. Чем раньше начаты адекватные регулярные занятия, тем лучше результат. Создаётся единая сеть лечебного воздействия и среды, где всё направлено на стимулирование активности и посильной самостоятельности и в двигательной и в психологической сферах.

Учащиеся получают возможность участвовать в локальных, районных и городских соревнованиях наравне со сверстниками. Это дает возможность повысить самооценку, уверенность в себе и дать стимул к общению. Необходимо расширять сферу интересов детей с ОВЗ: проводить адаптивные спортивные игры. Дети с ОВЗ нуждаются в адаптивной физкультуре и делают большие успехи при регулярном и правильном применении комплексного лечения

Список литературы

Педагогическая литература

1. Грехнев В.С. Культура педагогического общения. - М., 1990.
2. Левченко И.Ю., Приходько О.Г. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата. М.: АСАДЕМА, 2001.
3. Педагогика / Под ред. В.А. Сластёнина. - М., 2002.
4. Тетюков В.Ю. Основы педагогической технологии. - М., 1997.
5. Харламов И.Ф. Педагогика. - М., 1997.

Психолого-педагогическая литература

1. Возрастная и педагогическая психология / Сост. М.О. Шуаре. - М., 1992.
2. Выготский Л.С. Педагогическая психология. - М., 1991.
3. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие. - М.: СпортАкадемПресс, 2002.
4. Немов Р.С. Психология: Кн. 2. - М., 1997.
5. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. - М., 1991.
6. Практическая психология для преподавателей / Сост. М.К. Тушкина и др. - М., 1997.
7. Реан А.А., Коломинский Я.Л. Социальная педагогическая психология. - СПб., 1999.

Медицинская литература

1. Болезни нервной системы. Руководство для врачей в двух томах. Том 2. Под редакцией Н.Н. Яхно, Д.Р. Штульмана, П.В. Мельничука. - М.: Медицина, 1995.
2. Большая медицинская энциклопедия. Главный редактор академик Б.В. Петровский. Том 7. Издание третье. - М.: Советская энциклопедия, 1977.
3. Куничев Л.А. Лечебный массаж. – Киев, 1981.
4. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004.
5. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура в клинике внутренних болезней. – М.: Медицина, 1982.
6. Семенова К.А., Мастюкова Е.М., Смуглин М.Н. Клиника и реабилитационная терапия детских церебральных параличей. - М.: Медицина, 1972.

Методическая литература

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Адаптивная физическая культура. М.: Советский спорт, 2000.
2. Ефименко Н.Н., Сермеев Б.В. Содержание и методика занятий физкультурой с детьми.: Советский спорт, 1991.
3. Кесарев Е.Д., Обучение детей с проблемами в развитии в разных странах мира. Спб., 1997.
4. Матвеев Л.П., Теория и методика физической культуры. М.: Физкультура и спорт, 1991.
5. Макович З.Х., Жуховицкий М.С., Дементьева Р.К. Двигательные расстройства у детей и методика лечебной гимнастики. М.: Советская Россия, 1969.
6. Массаж и гимнастика для самых маленьких. Методическое пособие для родителей. Нижний Новгород, 1991.
7. Потапчук А.А., Матвеев С.В., Дидур М.Д. Лечебная физическая культура в детском возрасте. СПб: Речь, 2007.
8. Рогачева Е.И., Лаврова М.С. Лечебная физкультура и массаж. Методические рекомендации для родителей. СПб.: Медицина, 1977.
9. Физическая реабилитация. Ростов-на-Дону: Феникс, 2004.
10. Фришман И.И. Методика работы педагога дополнительного образования. - М., 2001.
11. Контвайнис В.П. Подвижные игры: методические рекомендации пер. с литовского Р.А. Василевский, спец.редакция канд.пед. наук В.П. Иващенко. М: 1990

12. Левченко А.И. Игры, которых не было. Сборник подвижно спортивных игр – М: Педагогическое общество,2007.-128 стр.
13. Талага Е. Энциклопедия физических упражнений, перевод с польского.-М,; Физкультура и спорт.-1998.412стр. ил.
14. Башкиров В. Профилактика травм у спортсменов. –М.,Физкультура и спорт, 1987.-176 стр., ил.

Тест

«Изучение психологического климата в секции»

Цель: «Изучить психологический климат в группах секции»

Для проведения исследования испытуемым предлагается шкала утверждений, характеризующих их самочувствие, активность, настроение и психологический климат в группе. С помощью их ситуаций испытуемые оценивают своё доминирующее эмоциональное состояние в данной группе и в целом психологический климат.

Организация и проведение исследования.

Исследование может проходить индивидуально с каждым ребёнком, а также в групповой форме. Для этого каждому испытуемому раздаётся бланк с суждениями или зачитываются суждения, а испытуемые оценивают, насколько то или иное суждение точно характеризует их состояние по четырёх - бальной системе.

Инструкция: «Прочитайте внимательно каждое из суждений и, оценив насколько суждение соответствует вашему состоянию, поставьте напротив каждого суждения тот балл, который считаете нужным:

- | | |
|------------------|----------------------|
| 1- нет, неверно; | 3- верно; |
| 2- пожалуй, так; | 4- совершенно верно. |

Над вопросом долго не раздумывайте, поскольку правильных или неправильных ответов нет».

Обработка результатов.

Для подсчёта баллов необходимо сосчитать все баллы и найти средний показатель.

В вопросах № 3,5,12 и 14 баллы приравниваются соответственно:

- | | |
|--------------------|--------------------|
| 4 балла к 1 баллу | 2 балла к 3 баллам |
| 3 балла к 2 баллам | 1 балл к 4 баллам. |

Сумма баллов (с учётом внесённых изменений), набранная по 15 шкалам, делится на 15 и в результате получается средний показатель, преобладающий у данного испытуемого.

Ребёнок, получивший от 2 - 2,5 баллов, характеризуется отчуждённостью от коллектива, либо он ещё не влился в коллектив, либо имеет затруднения в общении и поэтому требует внимания со стороны педагогов и нуждается в помощи.

Дети, набравшие 2,6 - 3 балла, влились в коллектив, имеют налаженные отношения с его членами и чувствуют себя достаточно комфортно в данном коллективе.

Ребята, набравшие 3,1 - 4 балла, чувствуют себя в данном коллективе очень уверенно, находят поддержку в общении с другими членами коллектива и переживают за дела, победы и неудачи своего коллектива.

По индивидуальным показателям делается вывод в целом о психологическом климате в объединении в целом.

Суждения:

- | | |
|---|---|
| 1. В группе я спокоен. | 12. Я опасуюсь неодобрения со стороны окружающих. |
| 2. Мне ничего не угрожает. | 13. Меня переполняет желание активно работать. |
| 3. Я нахожусь в напряжении. | 14. В группе я чувствую себя одиноко. |
| 4. Я чувствую себя свободными. | 15. Я полон сил и энергии. |
| 5. Меня волнуют возможные неудачи. | |
| 6. Я чувствую поддержку окружающих. | |
| 7. Я ощущаю душевный покой. | |
| 8. Я свободно делюсь мыслями и чувствами. | |
| 9. Я уверен в себе. | |
| 10. В группе я чувствую скованность и напряжение. | |
| 11. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения. | |

В случае, если вы ответили на вопрос «неверно», запишите 1 балл, «пожалуй, так» - 2 балла, «верно» - 3 балла, «совершенно верно» - 4 балла.

Тест
**«Изучение удовлетворённости обучающихся атмосферой,
созданной в секции»**

Цель: Определить степень удовлетворённости обучающихся атмосферой, созданной в секции.

Ход проведения: Обучающимся предлагается прочитать (прослушать) утверждения и определить степень согласия с их содержанием по следующей шкале:

4 - совершенно согласен

3 - согласен

2- трудно сказать

1- не согласен

0 - совершенно не согласен

1. Я иду на занятия с радостью.
2. На занятиях у меня обычно хорошее настроение.
3. В нашей секции хороший руководитель.
4. К нашему руководителю можно обратиться за советом и помощью в трудной жизненной ситуации.
5. В группе я могу всегда высказать своё мнение.
6. Я считаю, что на занятиях в группе созданы все условия для развития моих физических качеств.
7. Я считаю, что занятия по-настоящему готовят меня к самостоятельной спортивной деятельности.
8. На летних каникулах я скучаю по секции.

Обработка полученных данных.

Показателем удовлетворённости учащихся атмосферой, созданной в объединении (**У**) является частное от деления общей суммы баллов ответов всех обучающихся на общее количество ответов.

Если **У** больше 3, то можно констатировать о высокой степени удовлетворённости, если же **У** больше 2, но меньше 3 или 2, то это соответственно свидетельствует о средней и низкой степени удовлетворённости обучающихся атмосферой, созданной в объединении

Анкета
«Удовлетворённость детей занятиями в секции»

Цель: Исследовать удовлетворённость детей от посещения занятий в секции

Ребята, ответьте, пожалуйста, на вопросы, предложенные в анкете. Вы можете выбрать один из предложенных ответов, подчеркнув его, или дать свой ответ, вписав его в пустую графу. (анкета проводится анонимно).

1. Приносят ли занятия в объединении пользу и какую?

- развиваются способности, знания, качества необходимые для занятий данным видом спорта;
- интересно заниматься;
- занятия дают возможность выступать на различных соревнованиях, турнирах;
- на занятиях нравится общаться со сверстниками;
- занятия дадут пользу в будущей взрослой жизни;
- занятия повышают уверенность в себе;
- затрудняюсь ответить;
- свой ответ _____

2. С каким настроением вы приходите на занятия?

- с весёлым, радостным, счастливым настроением;
- со спокойным настроением;
- с серьёзным настроением;
- с раздражённым настроением;
- с грустным настроением;
- с сердитым настроением;
- _____

3. С каким настроением вы уходите с занятий?

- с весёлым, радостным, счастливым настроением;
- со спокойным настроением;
- с серьёзным настроением;
- с раздражённым настроением;
- с грустным настроением;
- с сердитым настроением;
- _____

4. Какие взаимоотношения в группе преобладают?

- тёплые, дружественные взаимоотношения;
- нейтральные взаимоотношения;
- проблемные взаимоотношения;
- _____

5. В чём вы видите смысл посещения занятий?

- в развитии своих способностей;
- в познании и понимании окружающего мира;
- в самопознании и самосовершенствовании;
- в подготовке к профессиональной деятельности;
- _____

6. Поддерживают ли вас родители и друзья?

- поддерживают и родители и друзья;
- поддержка только со стороны родителей;
- поддержка только со стороны друзей;
- бывает по-разному;
- никто не поддерживает;
- препятствуют моему посещению занятий;
- _____

Тест

«Изучение мотивации выбора обучающимися, данной деятельности»

Цель: Изучить мотивы выбора обучающимися, данной секции.

Ход проведения: Педагог просит ответить обучающихся на два вопроса: «Каким образом ты попал в нашу секцию?», «Что тебя удерживает в нашей секции?» и предлагает возможные ответы.

I. Каким образом ты попал в нашу секцию?

- записался сам, по собственной инициативе;
- по приглашению руководителя секции;
- по рекомендации друзей, знакомых;
- по совету учителя школы;
- по совету родителей;
- случайно зашёл по пути в ЦТТ;
- слышал много хороших отзывов;
- другие ответы _____.

II. Что тебя удерживает в нашей секции?

- интересно заниматься, с удовольствием посещаю занятия;
- посещаю, потому что так хотят мои родители;
- нравится руководитель секции;
- это престижно;
- все мои друзья обучаются здесь (за компанию);
- некуда деть свободное время;
- приятно обучатся в коллективе секции;
- близко от дома.