

Управление образования администрации Собинского района
Муниципальное бюджетное учреждение Собинского района МБОУ
Ставровская СОШ

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
МБОУ Ставровской СОШ
От 17.08. 2020 г.
протокол № 3



УТВЕРЖДАЮ
Директор ОО

Л.А Никишина
приказ № 283-02 от 17.08.2020г.
Согласована с родителями обучающегося

**АДАПТИРОВАННАЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Здоровей-ка»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся: 7 – 12 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень программы: базовый
Статус программы: адаптированная для детей с ОВЗ (1-2 степени)

Составитель
Соловьева Наталья Викторовна
педагог дополнительного образования

П. Ставрово, 2020 год

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

| Титульный лист программы | Страницы |
|--|----------|
| Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы | 3-12 |
| 1.1. Пояснительная записка | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы | 6 |
| 1.3. Содержание программы | 7 |
| 1.4. Планируемые результаты | 9 |
| Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий | 11 |
| 2.1. Формы аттестации, оценочные материалы | 11 |
| 2.2. Условия реализации программы | 11 |
| 2.3. Календарно-учебный график | 12 |
| 2.4. Список литературы | 12 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ: КАЛЕНДАРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ГРАФИКИ | 13 |
| Методическая разработка. | 17 |

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (далее АДОП) «Здоровейка» разработана с опорой на:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление от 31 января 2019 года №48 Об утверждении государственной программы Владимирской области «Развитие образования» (с изменениями на 03.03.2020 года);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 № 09-3242;
- Устав МБОУ Ставровская СОШ п. Ставрово

В основу программы положены разработки педагога дополнительного образования Вареник_Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия» 2007 г. , «Школа здорового человека» Кулик Г.И.2011г.

Актуальность данной программы заключается в том, что она создана для занятий с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, нуждающихся в реабилитации и социальной адаптации.

Программа предусматривает такой подход обучения, при котором не ребёнок подстраивается под программу, а программа под индивидуальные возможности и психофизическое развитие ребенка и при необходимости обеспечивает коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию указанных лиц (ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации» ст.79 п.1). Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и предназначена специально для детей с ОВЗ, предъявляя повышенные требования в процессе обучения двигательным навыкам.

Занятия в «Здоровей-ке» способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами.

Существующая для школьного образования программа по физическому воспитанию не позволяет инструкторам по физической культуре в полной мере учитывать индивидуальные физиологические особенности детского организма. Предложенная система физических упражнений внесёт существенный вклад в комплексное развитие детей школьного возраста и предотвратит такие

заболевания опорно- двигательного аппарата как:

- плоскостопие;
- искривление позвоночника.

Новизна предложенной программы заключается ещё и в том, что помимо коррекции нарушений осанки, развития дыхательной системы, силовой выносливости мышц туловища, укрепления сводов стопы, делается акцент на общее укрепление организма (самомассаж, точечный самомассаж).

Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся с ОВЗ умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя у обучающихся с ОВЗ поведенческие установки, «Здоровей-ка» своими техническими и методическими средствами позволяет эффективно обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Адаптация программы. Под специальными условиями для детей с ограниченными возможностями здоровья понимаются условия обучения, включающие в себя использование специальных образовательных программ и методов обучения, воспитания, специальных учебных.

Адаптация дополнительной образовательной программы осуществляется с учетом рекомендаций **психолого-медико-педагогической комиссии, индивидуальной программы реабилитации ребёнка с ограниченными возможностями здоровья** и включает следующие направления деятельности:

- анализ и подбор содержания программы;
- изменение структуры и временных рамок;
- использование разных форм, методов и приемов организации учебной деятельности.

При составлении данной программы были учтены следующие факторы:

- охрана и укрепление здоровья ребенка с ограниченными возможностями, помощь родителям в его дальнейшей реабилитации;
- заболевание и возраст ребенка;
- сопутствующее отставание в развитии;
- большое желание ребенка заниматься;
- любознательность, общительность;
- дефицит общения со сверстниками.
- коллективное сотрудничество педагога, обучающегося и его родителей в ходе реализации программы.

Обучение является достаточно гибким, способным адаптировать детей с ограниченными возможностями здоровья, способствует формированию физических качеств, пробуждению интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

АДООП для детей с ОВЗ «Здоровей-ка» имеет физкультурно-спортивную направленность. Программа предполагает развитие у детей с ОВЗ основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья, расширение кругозора, формирование межличностных отношений в процессе освоения программы.

Уровень программы - базовый

Адресат: дети с ограниченными возможностями здоровья – это физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией.

По общепринятой классификации, дети с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) условно делятся на 4 категории, обусловленные степенью отклонения от нормы и вероятностью приспособления к повседневной жизни.

Таблица классификации детей с ОВЗ по видам и степеням тяжести.

| Степень | Характеристика |
|-----------|---|
| 1 степень | Отличается легким и умеренным поражением возможностей организма, которое в отдельных случаях может служить основанием для установления инвалидности, однако при корректной работе по реабилитации существует вероятность реставрации всего функционала. Организация благоприятных условий для маленьких пациентов с ОВЗ позволяет устранить множество проблем в развитии. |
| 2 степень | Классификация соответствует 3-й взрослой группе нетрудоспособности и характеризуется значительной патологией деятельности организма. Вопреки интенсивности терапии отклонения полностью не устраняются, при этом необходимы специфические условия для жизни и развития. |
| 3 степень | Классификация совпадает с 2-й группой инвалидности взрослых. Имеют место быть значительные проявления поражений органов, серьезно ограничивающих функции и потенциал жизнедеятельности маленького человека с ОВЗ и требующих больших усилий от окружающих. |
| 4 степень | Отчетливо проявляются нарушения систем и функциональности органов, приводящих к невозможности нормальной жизни в обществе. Патология не подлежит излечению, терапевтические и реабилитационные меры обычно малоэффективны. Старания медиков ориентированы на сохранение положения и недопущение ухудшения состояния. |

Данная программа рассчитана на детей и подростков от 7 до 12 лет в статусе ОВЗ (1-2 степени).

При разработке программы были внесены изменения в содержание с учетом пожеланий обучающегося и его родителей, возможностей и индивидуальных особенностей ребенка. Программа согласована с родителями обучающегося.

С учетом указанных особенностей контингента обучающихся, занятия должны отличаться разнообразием средств, методов и организационных форм. При определении тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнении работы на развитие физических качеств, обучении техники и тактики следует учитывать особенности заболевания и рекомендации ПМПК.

Программа учитывает различные уровни мотивации и физической подготовленности, не предполагает строгого конкурсного отбора, не имеющим медицинских противопоказаний (медицинская справка) при условии соблюдения правил техники безопасности.

Минимальная численность детей в группе 5 человек, максимальная – 12 человек. Данный принцип наполняемости применим к каждому году обучения.

Формы и методы обучения.

Обучение по программе ведется в очной групповой форме.

| Форма организации детей на занятии | Форма проведения занятий |
|------------------------------------|--------------------------|
| • Групповая | • Теоретическое |
| • Игровая | • Практическое |
| • Парная | • Комбинированное |
| • Индивидуальная | • Соревновательное |

Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса:

- словесный
- объяснение нового материала
- рассказ
- наглядный показ педагогом
- практические занятия

Объем и сроки освоения программы.

| |
|-------------------|
| 1 год обучения |
| 72 ч |

Программа реализуется с сентября по май в течение 1 года.

Режим занятий.

Учебно-тренировочная нагрузка на каждую группу – **2 раза в неделю по 1 час.**

1.2. Цель и задачи

ЦЕЛЬ: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся с ОВЗ посредством занятий.

ЗАДАЧИ:

Образовательные

- дать необходимые дополнительные знания в области раздела

физической культуры и спорта – спортивные игры;

- научить регулировать свою физическую нагрузку;
- обучить учащихся с ОВЗ технике и тактике.

Развивающие

• развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;

- развивать двигательные способности посредством физических упражнений;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

Воспитательные

• способствовать развитию социальной активности обучающихся с ОВЗ: воспитывать чувство самостоятельности, ответственности;

• воспитывать коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;

• прививать навыки здорового образа жизни с целью снижения преступности среди подростков, профилактики вредных привычек.

Оздоровительные

- развитие двигательных способностей;
- формирование правильной походки;
- закрепление правильного свода стопы;
- тренировка мышц стопы;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- коррекция осанки, укрепление мышечного корсета;

1.3. Содержание программы

1 год обучения – 72 часа

Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование тем | Количество занятий |
|-------|---|--------------------|
| 1 | Упражнения общеразвивающего воздействия | 8 |
| 2 | Профилактика плоскостопия | 10 |
| 3 | Формирование правильной осанки | 10 |
| 4 | Укрепление мышц туловища | 8 |
| 5 | Укрепление мышц спины, брюшного пресса | 10 |
| 6 | Укрепление позвоночника | 10 |
| 7 | Укрепление мышц тазового пояса и бедер | 8 |
| 8 | Укрепление мышц ног | 8 |

Перспективный план кружка «Здоровей-ка»

| Месяц | Содержание | Задачи |
|-----------------|--|--|
| <i>Сентябрь</i> | Диагностика и исследование состояния детей Упражнения общеразвивающего воздействия. | Обучить детей основным движениям, которые входят в комплекс ОРУ на укрепление мышц стопы и голени. Развивать осознанное, положительное отношение к выполнению упражнений. |
| <i>Октябрь</i> | Упражнения общеразвивающего воздействия. Пальчиковая гимнастика. | Обучать детей основным движениям, которые входят в комплекс утренней зарядки, физкультминуток. Развивать мелкую моторику рук и координацию движений. |
| <i>Ноябрь</i> | Профилактика плоскостопия. Элементы детской аэробики. | Предупреждать заболевания путем подбора упражнений, цель которых - развитие укрепление мышц пальцев, самой стопы и голени. Удовлетворять потребность растущего организма ребенка в активных действиях. |
| <i>Декабрь</i> | Формирование правильной осанки. Дыхательная гимнастика. | Дать детям первоначальное представление о правильной стойке. Научить правильно держать корпус при ходьбе и беге. Развивать дыхательную мускулатуру, увеличить подвижность грудной клетки и диафрагмы. |
| <i>Январь</i> | Укрепление мышц туловища. Самомассаж игровой. | Развивать осознанное отношение к выполнению упражнений. Воспитывать уверенность в своих силах. Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. |

| | | |
|----------------|---|---|
| <i>Февраль</i> | Укрепление мышц спины, брюшного пресса. Малоподвижная игра. | Укреплять здоровье детей и повысить работоспособность организма ребенка. Добиваться четкого выполнения упражнений в нужном темпе. Развивать умение двигаться в определенном направлении, внимание, моторную ловкость. |
| <i>Март</i> | Укрепление позвоночника. Физ. минутка для глаз. | Способствовать развитию гибкости, подвижности суставов. Развивать умение контролировать свои движения. Тренировать способность глаза фокусировать, стимулировать движения глаз, предупредить косоглазие. |
| <i>Апрель</i> | Укрепление мышц тазового пояса и бедер. Танцевальная разминка. | Учить добиваться правильного выполнения упражнений. Развивать выносливость и активную работу мышц. Разнообразить двигательную активность детей через изучение простейших элементов танца. |
| <i>Май</i> | Укрепление мышц ног. Гимнастика для глаз. | Продолжать оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка посредством физических упражнений. Улучшать координацию движений глаз и головы, способствовать снятию статистического напряжения. |

Заключительное занятие предполагает контроль физической, технической и практической подготовки обучающихся, подведение итогов года и награждение лучших игроков.

Педагог дополнительного образования имеет право менять учебный план в зависимости от психофизических возможностей ребенка, сохраняя содержание и замысел программы. В течение всего учебного года поддерживается тесная связь с родителями в форме индивидуальных бесед, приглашений на праздники, открытые мероприятия.

Программа предусматривает вариативность образовательного процесса: в соответствии со степенью развития навыков, возрастными

особенностями и личными предпочтениями.

1.4. Планируемые результаты

В ходе освоения программы у учащихся с ОВЗ должны сформироваться:

Предметные результаты:

- Повышение уровня физического развития.
- умение правильно регулировать свою физическую нагрузку;
- Разучивание специальных упражнений на восстановление нормальных функций опорно-двигательного аппарата.
- развитие координации движений и основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты реакции;
- Совершенствование техники выполнения упражнений для опорно-двигательного аппарата.
- Выполнение и совершенствование индивидуальных упражнений.
- Достижение удовлетворительного эффекта в повышении функциональных возможностей организма и общефизической подготовки.

Личностные результаты:

- повышение творческой активности детей с ОВЗ;
- проявление инициативы и любознательности;
- формирование ценностных ориентаций;
- адаптация детей с ОВЗ к условиям детско-взрослой общности;
- развитие жизненных, социальных компетенций: автономность, ответственность, мировоззрение, гражданская позиция и т.д.

Метапредметные результаты:

регулятивные:

- умение планировать свою деятельность,
- проявлять инициативу и самостоятельность в обучении,
- умение контролировать и оценивать действия;

коммуникативные

- умение сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении учебных проблем,
- принимать на себя ответственность за результаты своих действий;

познавательные

- умение осуществлять информационный поиск, сбор и выделение существенной информации из различных информационных источников.

К концу 1-ого года обучающийся должен знать:

- правила ТБ
- олимпийскую систему соревнований
- технику выполнения основных видов движений (корректирующей гимнастики, игрового стретчинга, дыхательной гимнастики, самомассажа)

- историю развития в России ЗОЖ

К концу 1-ого года обучающийся должен уметь:

- выполнять основные технические приёмы
- выполнять сложные движения с определённой силой и скоростью.
- пользоваться спортивными терминами и инвентарём по назначению.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Формы аттестации и оценочные материалы

Механизм оценивания полученных образовательных результатов

Контроль усвоения программного материала ввиду особенностей развития обучающихся осуществляется через:

- Индивидуальные зачёты по технике выполнения упражнений.
- Устный опрос, участие в викторинах, конкурсах по тематике объединения.
- Посильное участие в соревнованиях различного уровня.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для занятий в секции «Здоровей-ка» требуется:

- спортивный зал,
- спортивный инвентарь, набивные мячи, перекладины для подтягивания в висе, стойки – ограничители, скакалки для прыжков, корригирующие дорожки, «кочки», обручи, гимнастические палки, массажные мячи.
- спортивные снаряды: гимнастические скамейки, гимнастические стенки.

Информационно-методическое обеспечение

- Ютуб каналы:
Стретчинг игровой
<https://www.youtube.com/watch?v=-cBQ9yRbRaI>
- Рекомендации по организации пропаганды здорового образа жизни, которая может поспособствовать профилактике преступности среди подростков, а также профилактике наркозависимости, табакокурения и алкоголизма
- Рекомендации по организации турниров, соревнований

Кадровое обеспечение:

Обучение по данной программе осуществляется одним педагогом, имеющим педагогическое образование и курсовую подготовку в объеме не менее 72 часов по профилю объединения.

Каждый обучающийся должен иметь спортивную форму и обувь.

2.3. Календарно учебный график

| Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий |
|--------------|---------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|----------------------|---------------------------|
| 1 | сентябрь | май | 36 | 72 | 72 | 2 раза в неделю по 1 часа |

2.4. Список литературы

Для педагога:

1. Вареник Е.Н. «Физкультурно-оздоровительные занятия».
2. Зимонина В.Н. Воспитание ребенка Росинка
3. Соловьева Н.В. Уроки здоровья (методическая разработка)
4. Шишкин Н.Г. «Физкультурно-оздоровительная работа с детьми 7-10 лет в школе»
5. Харченко Т.Е. Бодрящая гимнастика для школьников.

Для детей.

6. Барчукова, Г.В. Настольный теннис для всех/Г.В. Барчукова. – М: ФиС, 2008. – 208 с.
7. Коротков И.М. Подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
8. Серова, Л.К. Умей владеть ракеткой/ Л.К. Серова. – Л: Лениздат, 2009. – 75 с.

Нормативно-правовая база программы:

1. Федеральный закон РФ 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.
4. Указ Президента Российской Федерации от 29 мая 2017 г. № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»
5. Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.

6. Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей"
7. Национальный проект "Образование" - ПАСПОРТ УТВЕРЖДЕН президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16)
8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту "Образование" от 07 декабря 2018 г. № 3
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
10. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4.3172-14, утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 N 41

ПРИЛОЖЕНИЕ
КАЛЕНДАРНЫЕ УЧЕБНЫЕ ГРАФИКИ
Календарный учебный график 1-го года
обучения

| № | Месяц | Число | Время | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия | Место | Форма контроля |
|--------|-------|-------|-------|-------------------------|--------------|--|----------|-------------------|
| 1 | | | | Беседа | 1 | Вводное занятие | Спортзал | |
| 2 | | | | Лекция | 1 | Лекция о здоровом образе жизни | Спортзал | |
| 3 | | | | Групповая | 1 | Обучить детей основным движениям, которые входят в комплекс ОРУ на укрепление мышц стопы и голени. | Спортзал | Тест-обследование |
| 4 – 19 | | | | | 10 | Обучать детей основным движениям, которые входят в комплекс утренней зарядки, физкультминуток. Комплекс № 1-5. | | Зачёт |
| 4 | | | | Индивидуально-групповая | 4 | Развивать мелкую моторику рук. ног и координацию движений. Комплекс № 6-9 | Спортзал | |
| 5 | | | | | | | | |
| 6 | | | | | | | | |
| 7 | | | | | | | | |
| 8 | | | | Индивидуально-групповая | 3 | Игра по заданной схеме. Предупреждать заболевания путем подбора упражнений, цель которых - развитие укрепление мышц пальцев, самой стопы и голени. | Спортзал | |
| 9 | | | | | | | | |
| 10 | | | | | | | | |
| 11 | | | | | | | | |
| 12 | | | | | | | | |
| 13 | | | | Индивидуально-групповая | 10 | Предупреждать заболевания путем подбора упражнений, цель которых - развитие укрепление мышц пальцев, самой стопы и | Спортзал | |

| | | | | | | | | |
|--------------|--|--|--|------------|-----------|--|----------|--------------|
| | | | | | | голни. Удовлетворять потребность растущего организма ребенка в активных действиях. | | |
| 14 | | | | Тренировки | 11 | Дать детям первоначальное представление о правильной стойке. Научить правильно держать корпус при ходьбе и беге. | Спортзал | |
| 15 | | | | | | | | |
| 16 | | | | | | | | |
| 17 | | | | | | | | |
| 18 | | | | Тренировки | 3 | Развивать дыхательную мускулатуру, увеличить подвижность грудной клетки и диафрагмы. | Спортзал | |
| 19 | | | | Тренировки | 3 | Развивать осознанное отношение к выполнению упражнений. Воспитывать уверенность в своих силах. | Спортзал | |
| 20-27 | | | | | 20 | Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. | | Зачёт |
| 20 | | | | Тренировки | 4 | Комплекс с гимнастическими палками №1-5 | Спортзал | |
| 21 | | | | | | | | |
| 22 | | | | | | | | |
| 23 | | | | | | | | |
| 24 | | | | Тренировки | 4 | Воспитывать уверенность в своих силах. №6-10 | Спортзал | |
| 25 | | | | | | | | |
| 26 | | | | | | | | |
| 27 | | | | | | | | |
| 28 | | | | Тренировки | 2 | Оказывать общеукрепляющее воздействие на организм ребенка. | Спортзал | Тест |
| 29 | | | | | | | | |
| 30 | | | | Тренировки | 2 | Учить добиваться правильного выполнения упражнений. Развивать выносливость и активную работу мышц. | Спортзал | |
| 31 | | | | | | | | |
| 32 | | | | | | Предупреждать заболевания путем подбора упражнений, цель которых | | |
| 33 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|---------------|--|--|--|-----------------------------|----------|---|----------|--|
| 34 | | | | Тренировки | 4 | - развитие укрепление мышц пальцев, самой стопы и голени. Удовлетворять потребность растущего организма ребенка в активных действиях. | Спортзал | |
| 35 | | | | | | | | |
| 36 | | | | Тренировки | 1 | Удовлетворять потребность растущего организма ребенка в активных действиях | Спортзал | |
| 37 | | | | Индивидуально- групповые | 3 | Развивать умение двигаться в определенном направлении, внимание, моторную ловкость. | Спортзал | |
| 38 | | | | | | | | |
| 39 | | | | Индивидуально- групповые | 3 | Дать детям для закрепления представление о правильной стойке. Комплекс на гимнастической стенке № 1-3 | Спортзал | |
| 40 | | | | Индивидуально- групповые | 4 | Дать детям для закрепления представление о правильной стойке. Научить правильно держать корпус при ходьбе и беге. | Спортзал | |
| 41 | | | | | | | | |
| 42 | | | | | | | | |
| 43 | | | | | | | | |
| 44 | | | | Индивидуально- групповые | 4 | Улучшать координацию движений глаз и головы, способствовать снятию статистического напряжения. | Спортзал | |
| 45 | | | | | | | | |
| 46 | | | | | | | | |
| 47 | | | | | | | | |
| 48- 51 | | | | | 4 | Комплекс игрового стрейтчинга | | |
| 48 | | | | Индивидуально- | 1 | Развивать дыхательную мускулатуру, увеличить подвижность грудной клетки и диафрагмы | Спортзал | |
| 49 | | | | Групповые | 1 | Разнообразить двигательную активность детей через изучение простейших элементов танца. | | |
| 50 | | | | Индивидуально- групповые | 2 | Развивать умение двигаться в определенном направлении, внимание, моторную ловкость. | Спортзал | |
| 51 | | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----------------|--|--|--|-----------------------------|-----------|--|----------|----------------|
| 52 | | | | Индивидуально- Групповые | 3 | Дать детям для закрепления представление о правильной стойке | Спортзал | |
| 53 | | | | Индивидуально- Групповые | 3 | Разнообразить двигательную активность детей через изучение простейших элементов танца. | Спортзал | |
| 54 – 59 | | | | | 10 | Игровые задания на формирования свода стопы | | |
| 54 | | | | Индивидуально- групповые | 3 | Укреплять здоровье детей и повысить работоспособность организма ребенка. №1-3 | Спортзал | |
| 55 | | | | | | | | |
| 56 | | | | | | | | |
| 57 | | | | Индивидуально- групповые | 3 | Добиваться четкого выполнения упражнений в нужном темпе. Развивать умение двигаться в определенном направлении, внимание, моторную ловкость. | Спортзал | |
| 58 | | | | | | | | |
| 59 | | | | | | | | |
| 60 | | | | тренировки | 3 | Развивать дыхательную мускулатуру, увеличить подвижность грудной клетки и диафрагмы | Спортзал | |
| 61 – 63 | | | | | 9 | Игры | | Конкурс |
| 61 | | | | | | | Спортзал | |
| 62 | | | | | | | | |
| 63 | | | | | | | | |
| 65 | | | | | | | | |
| 66 | | | | | | | | |
| 67 | | | | | | | | |
| 68 | | | | | | | | |
| 69 | | | | | | | | |
| 70 | | | | | | | | |
| 71 | | | | | | | | |
| 72 | | | | | | Заключительное занятие | | |

Методическая разработка.

«Растяжка в гимнастике для детей младшего школьного возраста».

Содержание.

1. Введение.
2. Цель и задачи.
3. Основные упражнения на растяжку.
 - Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.
 - Упражнения для развития выворотности и подвижности в тазобедренном суставе.
 - Упражнения для развития гибкости в спине и подвижности позвоночного столба.
4. Заключение.
5. Список литературы.

Введение.

Растяжка – это система работы с мышцами суставами и связками тела.

Растяжка очень важна для гимнасток, так как она во многом определяет наши движения. Учит натянутасти ног, корпуса, красоте линий тела, развивает танцевальный шаг, эластичность и силу мышц, подвижность суставов, снижает риск травм, повышает амплитуду движения и выразительность тела. Ей следует уделять достаточное время на каждом уроке. Но необходимо помнить, что растягивать можно только хорошо разогретые мышцы.

Принято считать, что шпагат является показателем хорошей растяжки. Это не так. Хорошо растянутая гимнастка должна обладать эластичными и сильными мышцами во всем теле. Для этого в упражнениях на растяжку необходимо чередовать расслабление и напряжение мышц, частые переходы из одного положения в другое - это позволит добиться хорошей подвижности в суставах. Для достижения наилучшего результата каждую растяжку следует заканчивать *grand battement* и *adagio*.

Уделять значительное внимание растяжке необходимо с самых ранних лет. Когда костная система еще окончательно не сформирована, не завершено окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей. Суставы и мышцы, в этом возрасте, более мягкие и податливые и растянуть ребенка легче, чем в более позднем возрасте, главное следить за правильным исполнением всех движений. Но существуют и некоторые сложности в работе над растяжкой с маленькими детьми, т.к. она связана с болевыми ощущениями. Поэтому я рекомендую проводить растяжку в форме игры, соревнования, придумывать какие-то образы и обязательно работать под музыку-это настраивает на рабочий лад, увлекает и помогает забыть о неприятных ощущениях. Растягивать детей младшего школьного возраста лучше в партере, так легче следить за правильностью выполнения упражнений и педагогу и самим детям.

Но не следует пренебрегать занятиями растяжкой в среднем и старшем школьном возрасте. Наоборот следует продолжать регулярно заниматься, усложняя упражнения.

В данной методической разработке рассказывается о методах развития выворотности и силы ног, гибкости в корпусе, подвижности в суставах. Важно объяснить детям, что не следует бездумно прикладывать максимум усилий для растягивания своих мышц - это может привести к травме. Главное – слушать педагога и стараться как можно точнее исполнять заданное упражнение. Слушать собственное тело, чувствовать, как работают нужные группы мышц и регулярно заниматься – тогда результат не заставит себя ждать! Для того, что бы все это донести до ребенка, педагог находится в постоянном поиске нужных подходов и методов работы с детьми.

Цель.

Познакомить детей с основными упражнениями на растяжку.

Задачи.

1. Обучающая - обучить правильному исполнению основных упражнений на растяжку, для дальнейшей возможности самостоятельно работать над собой.
2. Развивающая - развитие эластичности мышц и связок. Это придаст движениям пластичность, грацию и амплитуду.
3. Воспитательная – воспитать выносливость, дисциплинированность, чувство эстетического вкуса.

Упражнения для развития подвижности голеностопного сустава и эластичности мышц голени и стопы.

Стопа является опорой тела человека и выполняет рессорные функции и функции регулятора равновесия, способствует отталкиванию при прыжке. Подъем стопы – это изгиб стопы вместе с пальцами. Форма подъема зависит от строения стопы и эластичности ее связок. Различают 3 формы подъема: высокий подъем, средний и маленький. Но, даже имея от природы маленький плоский подъем, с помощью определенных упражнений можно придать ему правильную красивую форму и выработать силу стопы.

Растяжка на подъем.

Исходное положение: сесть на колени, пятки вместе, спина ровная, руки опущены вниз.

Музыкальный размер 4/4.

1 такт.

Поднимаем колени, перекатываясь на подъемы. Руки упираются в пол ладонями около бедер, спину постараться держать прямо.

2 такт.

Фиксируем данное положение. Растягиваем подъем.

3 такт.

Передвигаем ладони назад, за стопы. Колени прижать к груди. Опора на пальцы. Разрабатывается подвижность пальцев на стопе.

4 такт.

Садимся на пол. Пальцы остаются загнутыми в пол.

5 такт.

Вытягиваем колени. Пальцы ног скользят вперед, как можно дальше, касаясь пола.

6 такт.

Фиксируем данное положение. Сохраняя натянутость колен и подъемов, пальцы ног стремятся в пол.

7 такт.

Сгибая ноги, прижать колени к груди. Подъемы остаются натянутыми, пальцы ног загнуты в пол.

8 такт.

Передвигаем ладони по полу вперед. Через загнутые пальцы, переходим на подъемы. Опускаем колени вниз, принимаем исходное положение. Первые пола касаются, подъемы, а потом колени.

Растяжка подъемов очень важна в формировании стоп, поэтому важно проследить за пятками, которые должны быть вместе на протяжении всего упражнения.

Работа стопами.

Исходное положение: сесть на пол. Ноги вперед. Стопы и колени сильно вытянуты. Спина ровная. Руки вытянуты в сторону, кисти на себя.

Музыкальный размер 2/4.

1 такт.

Сохраняя натянутость колен и подъемов, сильно сокращаем пальцы стоп.

2 такт.

Сохраняя натянутость колен, сокращаем подъемы на себя. Пальцы ног и подъемы сильно тянутся к себе, растягиваем ахилл и икроножную мышцу.

3 такт.

Сохраняя натянутость колен и сокращенные подъемы, загибаем пальцы ног, тянемся ими к пяткам.

4 такт.

Сохраняя положение загнутых пальцев, вытягиваем подъемы.

Натянутость колен и прямая спина сохраняется на протяжении всего упражнения. Вырабатывается сила всей ноги, эластичность связок, сила спины.

Упражнения на силу ног и устойчивость.

Исходное положение: стоя на полу по б позиции, руки на талии, спина прямая.

Музыкальный размер 4/4

1 такт.

1 и – поднять пятку правой ноги как можно выше, нажать на полу палец, почувствовать натяжение в стопе.

2 и – отталкиваясь пальцами от пола, правая нога сгибается в колене и приходит в положение *passé* колена вперед (акцентируем внимание на том, что мы «толкаем пальцами пол»). Стопа сильно натянута. Опорная нога прямая.

3 и – правая нога опускается на полу палец около левой стопы. Пятка высоко поднята, чувствуем натяжение в стопе.

4 и – опускаем пятку на пол приходим в исходное положение.

2 такт.

Все то же самое повторяем с другой ноги.

Упражнение помогает выработать устойчивость, силу стоп, ног. Помогает выработать прыжок.

Упражнения на развитие выворотности и танцевального шага.

Выворотность ног – это способность развернуть ноги (бедр, голени и стопы) в положение *en dehors*, то есть наружу. Выворотность ног зависит от 2

важных факторов: от строения тазобедренного сустава и от связок коленного сустава. Формирование голени и стопы у детей обычно заканчивается к 12 годам. К этому времени носки стоп у ребенка оказываются повернутыми либо наружу, либо внутрь («косолапее»). Причем иногда при хорошей выворотности в бедрах встречается плохая выворотность в коленном суставе и стопах и, наоборот, при хорошей выворотности в коленном суставе и стопах может быть плохая выворотность в бедрах.

«Бабочка».

Исходное положение: сесть на пол, опора на руки сзади, стопы на полу, колени прижать к себе.

Музыкальный размер 4/4, музыка веселая, легкая, имитируем полет бабочки.

1 такт.

1 и – раскрываем колени в стороны, до пола.

2 и – вернуться в исходное положение.

3 и – раскрываем колени в стороны, до пола. (Имитируем полет бабочки, колени это крылья)

4 и – колени тянутся к полу, корпус наклоняется вперед («поймали бабочку»), ладони скользят по полу. Стараемся грудь положить на стопы.

2 такт.

1 и -2 и – 3 и – сохраняем принятое положение, расслабляя мышцы, стараемся достать коленями до пола, а грудью до стоп.

4 и – вернуться в исходное положение.

В этом упражнении нужно научить детей расслаблять мышцы в паху, для того чтобы они поняли, что при любой растяжке не нужно напрягаться.

«Бабочка» дает нам выворотность в бедрах.

«Лягушка»

Исходное положение: лежа на животе, ноги согнуты, колени разведены в стороны, стопы соединены вместе, полностью прижаться к полу. Руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол около плеч.

Музыкальный размер 4/4 характер музыки зависит от заданного образа.

1 такт.

1 и – «лягушка просыпается» вытягиваем локти, поднимаем корпус, прогибаемся назад, голова тянется к бедрам.

2 и – 3 и – 4 и – фиксируем положение, бедра и стопы прижимаем к полу, сильно прогибаем спину.

2 такт.

1 и – 2 и – 3 и – принимаем исходное положение «лягушка засыпает».

4 и – отдыхаем.

Упражнение помогает развить выворотность в бедрах и коленях, гибкость в спине.

Упражнение на растяжку нижней поверхности бедра и подколенных связок.

Исходное положение: встать на левое колено, левое бедро перпендикулярно полу. Правая нога вытянута вперед, развернута в выворотное положение. Стопа правой ноги сильно сокращена, мизинец прижат к полу. Спина прямая, руки вдоль корпуса.

Музыкальный размер: 4/4. Характер музыки плавный.

1 такт.

1 и – 2 и – взмахнуть мягкими руками вверх, выполняем глубокий вдох.

3 и – 4 и – руки опускаются вниз, одновременно корпус, с прогнутой спиной, наклоняется вперед, живот прижать к бедру, спина прямая, бедра ровные, правая нога сохраняет выворотное положение. Выдох через нос.

2 такт.

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – продолжаем растяжку.

3 такт.

1 и – 2 и – продолжаем растяжку.

3 и – 4 и – с круглой спиной через волну принять исходное положение.

Упражнение повторить не менее 4 раз. Затем обязательно проделать с другой ноги. Необходимо проследить за выворотным положением правой ноги, за тем, чтобы левое бедро оставалось перпендикулярно полу. Часто дети выпускают правое бедро вперед. Это не правильно. Правое бедро должно быть на одном уровне с левым. Чувствуем сильное растяжение нижней поверхности бедра и подколенных связок.

«Шпагат»

Исходное положение: сесть на шпагат на правую ногу. Для начала руки лучше положить на бедро правой ноги, впоследствии для усложнения, руки соединяем в замок и поднимаем вверх. Бедра ровные. Наличие полного шпагата не обязательно. Достаточно принять исходное положение, по мере возможности и сильно вытянуть ноги. Колено левой ноги не должно касаться пола.

Музыкальный размер: 4 /4.

1 такт.

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – сокращая паховые мышцы приподняться над полом.

Вытянутость колен рук и спины сохраняется.

2 такт.

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – расслабляем паховые мышцы и опускаем бедра на пол.

В данном упражнении сочетается напряжение и расслабление одних и тех же мышц. Это позволяет добиться их силы и эластичности.

Упражнение повторить не менее 8 раз, затем проделать с другой ноги.

«Перекаты в шпагате».

Исходное положение: сесть на шпагат на правую ногу. Корпус положить вперед, живот прижать к бедру правой ноги. Руками взяться за щиколотку правой ноги, локти отвести в сторону. Ноги вытянуты, спина прямая.

Музыкальный размер: 1т. 4/4

1 такт.

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – сохраняя исходное положение, через левый бок перекатиться на спину. Локти согнуты в сторону, тянуться к полу. Лежа на спине сохранить положение шпагата.

2 такт.

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – сохраняя положение тела, продолжаем перекат и через правый бок перекатываемся в исходное положение на шпагат на правой ноге.

Повторить упражнение, перекатываясь в другую сторону. Затем проделать тоже самое, с другой ноги. Упражнение выполнять не менее 8 раз.

При выполнении упражнения следить за ровностью бедер, натянутостью ног и прямой спиной.

Упражнения для развития подвижности в тазобедренном суставе.

Хорошая подвижность в суставах позволяет двигаться свободнее. Придает широту, пластику и грацию.

«Проползание».

Исходное положение: лежа на полу на спине. Руки наверху. Корпус ноги и руки сильно вытянуты.

Музыкальный размер: 4/4.

1 такт.

1 и – 2 и – 3 и – 4 и - прижать корпус к ногам, выполнить складку. Спина сохраняет прямое положение.

2 такт.

1 и – 2 и – 3 и – 4 и - ноги, резко раскрываясь, скользят по полу, проходят через поперечный шпагат и соединяются сзади.

3 такт.

1 и – 2 и – 3 и – 4 и - руки сгибаются в локтях. Ладони прижаты к полу около бедер. Вытянуть локти и сильно прогнуть корпус назад, живот прижат к полу.

4 такт.

1 и – 2 и – 3 и – 4 и - ноги, резко раскрываясь, скользят по полу, проходят через поперечный шпагат и соединяются спереди. Принять исходное положение.

Выполняя это упражнение, следим за натянутостью ног и стараемся бедра не отрывать от пола. Упражнение очень хорошо развивает подвижность тазобедренных суставов и растяжку на поперечный шпагат.

«Развороты на шпагате».

Исходное положение: сидя на полу, ноги сильно вытянуты вперед, стопы развернуты. Спина прямая руки внизу. Бедра ровные. Сидеть ровно.

Музыкальный размер:

1 такт.

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – левая нога скользит по полу, выполняя rond. Сесть на шпагат на правую ногу. Бедра остаются ровные. Спина прямая.

2 такт.

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – разворачивая ноги в тазобедренном суставе перейти на поперечный шпагат.

3 такт.

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – разворачивая ноги в тазобедренном суставе перейти на шпагат на левую ногу. Проследить за ровностью двух бедер.

4 такт.

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – правая нога скользит по полу, выполняя rond. Ноги соединяются спереди. Принять исходное положение.

Упражнение повторить не менее 8 раз. Затем проделать то же самое с другой ноги. Выполняя упражнение необходимо проследить за ровностью бедер, натянутостью ног и постараться не отрывать бедра от пола.

Упражнения для развития гибкости в спине и подвижности позвоночника.

Гибкость показатель пластичности тела гимнастки, она придает движению выразительность.

Гибкость корпуса зависит от гибкости позвоночного столба. Степень же подвижности позвоночного столба определяется строением и состоянием позвоночных хрящей. Прогиб назад должен быть в области нижних грудных и верхних поясничных позвонков. Наклон корпуса вперед или вниз осуществляется благодаря растяжению межпозвоночных дисков, а так же икроножных, подколенных, тазобедренных мышц и связок. Лучше всего начинать упражнения на развитие гибкости с «волн». Они наилучшим способом подготавливают спину к работе.

«Волна».

Исходное положение: сесть на колени, руки за спиной взять в замок.

Музыкальный размер: 4/4. Характер музыки плавный, спокойный.

1 такт.

1 и – 2 и – прогибаясь в пояснице, наклоняемся вперед, лопатки сзади вместе, руки в замочке, голова до последнего не опускается вниз.

3 и – 4 и – округляем спину и возвращаемся в исходное положение, поднимаясь лопатками вверх, голова отстает.

Упражнение повторить не менее 8 раз. Волна должна быть непрерывной и из состояния зажатости переходить в состояние расслабления. Прогибаясь назад, ребенок должен чувствовать, как его лопатки соединяются и опускаются к пояснице, а когда спина становится круглой, то он должен чувствовать, что позвоночник растягивается.

«Рыбка».

Исходное положение: лежа на животе, ноги вместе сильно вытянуты (как будто у нас не 2 ноги, а 1 рыбий хвост), руки согнуты, локти в потолок, ладони прижаты к полу около плеч.

Музыкальный размер 4/4.

1 такт.

1 и – вытянуть локти, поднять верхнюю часть корпуса, как можно выше. Ноги сохраняют исходное положение. Затылок тянется к пяткам.

2 и – оторвать руки от пола, перевести их вверх, сильно напрягаем мышцы спины, усиливаем прогиб.

3 и – фиксируем данное положение.

4 и – мягко возвращаемся в исходное положение.

Упражнение повторить не менее 8 раз. Упражнение укрепляет мышцы спины, развивает подвижность в грудном и плечевом отделе.

«Мостик»

Исходное положение: мост.

Музыкальный размер: 4/4

1 такт.

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – сильно сгибаю колени и опускаю бедра вниз. Развивается подвижность в поясничном отделе.

2 такт.

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – сильно вытянуть колени, перенести вес тела на руки. Развивается подвижность в грудном отделе.

«Выход в мостик»

Исходное положение: сесть на пол, ноги согнуты в коленях, прижаты к себе, стопы упираются в пол. Корпус слегка откинут назад. Руки упираются в пол ладонями, пальцы рук повернуты в сторону.

Музыкальный размер: 4/4.

1 такт.

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – поднимаем бедра, выкручиваем руки в плечевом суставе, встаем в мост.

2 такт.

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – фиксируем мост, переносим вес тела на руки.

3 такт.

1 и – 2 и – 3 и – 4 и – опускаем бедра, выкручиваем руки в плечевом суставе, принимаем исходное положение.

4 такт.

1 и – 2 и – 3 и – вытянуть ноги вперед, корпус наклонить вперед, живот прижать к ногам, сесть в складку, растянуть спину

4 и – принять исходное положение.

Упражнение очень хорошо развивает подвижность в плечевом суставе, гибкость в грудном отделе. Способствует хорошей осанке, препятствует появлению сутулой спины. Упражнение можно усложнить, поставив кисти рук, как можно ближе друг к другу.

«Упражнение для развития силы стоп».

Исходное положение: стоя по первой позиции. Руки сзади в замок, локти прямые. Колени «мягкие». На протяжении всего упражнения колени не сгибаются и не вытягиваются до конца.

Музыкальный размер 2/4. Характер музыки резкий четкий.

1 такт.

И – выполняется прыжок *sote* по первой позиции, не сгибая колен отталкиваясь только стопами, стопы сильно вытягиваются.

1 – приземлиться в исходное положение, не сгибая колен.

И – 2 – повторить упражнение.

Колени не сгибаются на протяжении всего упражнения. Прыжок выполняется только за счет хорошей работы стоп. Прыжок не должен быть жестким, стопы должны смягчать приземление. Во время прыжка стопы должны успеть вытянуться, пальцы ног загнуться. Спина подтянута вверх, не подвижна. Упражнение повторить не менее 16 раз.

Заключение.

Данная методика и упражнения, которые здесь описаны, помогли мне развить в детях растяжку, гибкость и другие необходимые для гимнастики данные, понимание того что они делают и для чего они это делают. Дети научились лучше слушать свое тело, владеть им, чувствовать свои мышцы. На занятии главное увлечь детей за собой, объясняя каждое движение по-особенному, пропуская все через свое тело.

Данная методическая разработка универсальна. Упражнения, описанные здесь, могут усложняться или упрощаться, подстраиваясь под определенную группу учеников. На занятиях важно учитывать способности и возможности группы. Необходимо создать хороший микроклимат, рабочую атмосферу и найти контакт с детьми. И тогда успех не заставит себя ждать!

Список литературы.

1. Попова Е.Г. Растяжка в гимнастике.- Терра – Спорт 2000 г
2. Барышникова Т. Азбука хореографии. – М., изд. Айрис – пресс., 2000 г.
3. Гальперин С.Н. Анатомия и физиология человека (возрастные особенности с основами школьной гигиены). – М., 1974
4. Цацулин П. Растяжка расслаблением. – АСТ, Астрель 2010г.