

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования

«Центр детского творчества «Приокский»

Утверждено
Педагогическим советом
Протокол № 1,
от «30» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор

С.И.Орлова

Приказ
02-02/100
от «05» сентября 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Общая физическая подготовка для детей»

Возраст детей: 5-12 лет
Срок реализации: 1 год

Автор составитель:
педагог
дополнительного образования

Д.А.Панова

Рязань 2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по общей физической подготовке относится к программам физкультурно-спортивной направленности. Программа рассчитана на 1 год обучения для детей 5-8 лет. Общее количество часов по программе – 144 часа.

Актуальность:

Физическая культура - часть общей культуры общества, одна из сфер общественной деятельности, направленная на укрепление здоровья и физического развития людей. Физическая культура является важным средством воспитания человека. Данная программа дает возможность разностороннего воспитания гармоничного физического развития детей дошкольного возраста.

Новизна программы заключается в том, что в ней прослеживается изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Педагогическая целесообразность

В программе прослеживаются межпредметные связи с разными образовательными областями. Программа рассчитана на реализацию в учреждениях дополнительного образования. Основной дидактический принцип - обучение в предметно-практической деятельности. Структура программы позволяет составлять и реализовывать индивидуальные образовательные маршруты. Предлагаемая программа построена так, чтобы дать учащимся ясные представления о системе взаимодействия физической подготовки с жизнью. В ней предусматривается широкое привлечение жизненного опыта детей.

Форма обучения: индивидуально-групповая.

Режим занятий: Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа в день. Продолжительность занятия – 45 минут. Численный состав группы 8-10 человек, или индивидуально.

Программа по общей физической подготовке включает, в том числе, и детей с ограниченными возможностями здоровья, что предполагает возможность разработки индивидуального учебного плана.

Особенности организации образовательного процесса

Программа «Общая физическая подготовка» включает как теоретические, так и практические занятия. Для закрепления пройденного и успешного овладения занимающимися новым программным материалом, педагог самостоятельно подбирает необходимые для повторения физические упражнения. Использовать способы регулирования физической нагрузки её изменением: исходного положения, количества повторений упражнений, темпа, дыхательных упражнений, амплитуды, эмоциональности. Следует избегать длительного пребывания детей в одних и тех же позах, не допускать долгих объяснений заданий, т. к. это утомляет детей и снижает их двигательную активность. Не следует также чрезмерно возбуждать детей, потому что возбуждение обычно усиливает мышечное напряжение.

Важно научить детей согласовывать свои движения с заданным ритмом. Для этого многие упражнения полезно выполнять под счет, хлопки, музыку. Музыка особенно благоприятно воздействует на развитие движений у детей данного возраста. В ходьбе проводимой под музыку, у детей легче формируется равномерность длины шага, координация движений. Музыкальный ритм способствует уменьшению насильственных движений, регулирует амплитуду и темп упражнений.

Цель: Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.

Задачи:

Образовательные:

1. Освоение системы знаний, необходимой для сознательного освоения двигательных умений и навыков.
2. Формирование и развитие жизненно необходимых двигательных умений и навыков, формирование правильной осанки.
3. Обучение технике правильного выполнения физических упражнений, элементам спортивных игр.
4. Обучение навыкам правильного дыхания.

Развивающие:

1. Развитие двигательных качеств (быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, точности движений, мышечной силы, двигательной реакции).
2. Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера.
3. Развитие пространственно-временной дифференцировки.
4. Обогащение словарного запаса.

Оздоровительные и коррекционные:

1. Укрепление и сохранение здоровья, закаливание организма учащихся.
2. Активизация защитных сил организма ребёнка.
3. Повышение физиологической активности органов и систем организма.
4. Укрепление и развитие сердечнососудистой и дыхательной системы.
5. Коррекция и развитие общей и мелкой моторики.

Воспитательные задачи:

1. Воспитание в детях чувства внутренней свободы, уверенности в себе, своих силах и возможностях.
2. Воспитание нравственных и морально-волевых качеств и навыков осознанного отношения к самостоятельной деятельности, смелости, настойчивости.
3. Воспитание устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями.
4. Формирование у учащихся осознанного отношения к своему здоровью и мотивации к здоровому образу жизни.

Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные результаты.

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами

- представлять занятия в объединении как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Формы аттестации (контроля)

Педагогический контроль знаний, умений и навыков учащихся осуществляется в несколько этапов.

1. Промежуточный контроль.

Сдача нормативов.

Выполнение практических заданий различных уровней сложности.

Решение ситуационных задач, направленное на проверку умений использовать приобретенные знания на практике.

Игровые формы контроля.

2. Итоговый контроль.

Итоговый контроль проводится на основе диагностики физических качеств.

3. Итоговая аттестация проводится в форме тестирования и выполнения практической заданий.

Способы определения результативности

Педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, выполнения учащимися диагностических заданий.

Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Начальный или входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития физических качеств детей, их физических способностей	Беседа, входное тестирование.
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности воспитанников в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	Педагогическое наблюдение, опрос, контрольное занятие, самостоятельная работа.
Промежуточный или		

рубежный контроль		
По окончании изучения темы или раздела. В конце месяца, полугодия.	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение результатов обучения.	Соревнование, опрос, контрольное занятие, открытое занятие, самостоятельная работа, тестирование, анкетирование.
В конце учебного года или курса обучения		
В конце учебного года или курса обучения	Определение изменения уровня развития детей, их физической подготовки. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение.	Соревнование, опрос, контрольное занятие, зачет, открытое занятие, игра-испытание, итоговые занятия, коллективный анализ, самоанализ, тестирование, анкетирование.

Учебный план

№ п/п	Разделы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теоретич.	Практич.	Всего	
1.	Теоретическая подготовка	6	-	6	Опрос Педагогическое наблюдение Текущий контроль Игра Итоговое занятие
2.	Общая физическая подготовка	3	48	51	
3.	Гимнастика	2	13	15	
4.	Лёгкая атлетика	2	20	22	
6.	Атлетическая гимнастика	2	16	18	
7.	Подвижные и спортивные игры	2	30	32	
	Всего:	17	127	144	

Содержание учебного плана

Теоретическая подготовка.

Физическая культура и спорт.

Зарождение физической культуры: ритуальные игры, танцы и обряды у древних народов. Возникновение физических упражнений, их применение для подготовки воинов, охотников.

Гигиена, закаливание и питание.

Основы личной гигиены: влияние грязи на кожный покров и на организм в целом. Гигиенические процедуры, необходимость в их регулярности. Гигиенические требования к одежде, обуви, к внешнему виду занимающихся.

Что такое закаливание? Влияние на здоровье закаливания организма.

Техника безопасности.

Правила поведения при занятиях общей физической подготовкой.

Дисциплина - основа безопасности во время занятий.

Общая физическая подготовка.

Что такое ОФП? Значение физических упражнений для здоровья человека.

Ознакомление со спортивным инвентарем и оборудованием, их предназначение для занятий физическими упражнениями.

Основные виды движений человека: ходьба, бег, прыжки, метание, лазание и перелазания, ползание.

Психологическая подготовка.

Общие представления о психике человека. Знания и умения как основы человеческого поведения.

Практические занятия.

Гимнастические упражнения.

Строевые упражнения

построение в шеренгу; в колонну;

повороты на месте направо, налево, кругом переступанием;

построение в круг из шеренги;

размыкание в шеренге и в колонне на месте;

команды: «Смирно!», «Вольно!», «Равняйся!», «Шагом марш!», «На месте!»,

«Стой!»;

Ходьба:

ходьба с различными положениями рук;

ходьба с движениями рук;

ходьба от предмета к предмету;

ходьба, обходя предметы;

ходьба на точность шага;

ходьба с остановками по сигналу;

ходьба с перешагиванием через небольшие препятствия.

Общеразвивающие упражнения: упражнения для мышц шеи и плечевого пояса!

и. п. - лежа, сидя, стоя. Выполнять движения головой в разных направлениях
Следить, чтобы при этом не было сопутствующих движений рук, ног, туловища.

и. и. - лежа на животе, руки вперед, Наклонить и поднять голову.

и. п. - то же, Поднять руки вверх, разгибая плечевой пояс, спину и удерживать голову в правильном положении.

и. п. - лежа на спине. Приподнять голову и туловище, вернуться в и, п, Избегать приподнимания, приведения и поворота бедер вовнутрь.

и. п. - то же, Поднимание туловища.

и. п. - то же, Повороты верхней части туловища и головы в сторону с возвращением в и. п. То же в другую сторону, Ноги и таз неподвижны.

и. п. - стойка ноги врозь, руки вдоль туловища. Поднять руки вперед-вверх, потянуться, посмотреть на руки, вернуться в и. п. Избегать чрезмерного закидывания головы

назад, сгибания рук в локтевом суставе, сжимания пальцев в кулак, поворотов тыльной поверхности кистей рук вовнутрь.

и. п. - то же. Вытянуть руки вперед и помахать кистями, опустить руки.

и. п. - то же, Непрерывные потряхивания предплечий, расслабляя кисти.

и. п. - то же, Поднять руки в стороны, помахать ими вверх-вниз, опустить руки.

Избегать закидывания головы назад, поворотов в стороны.

и. п. - сидя на скамейке, слегка расставить ноги, руки согнуть в локтях, Под счет поочередно выпрямить руки вперед и снова согнуть их, Стремиться к ритмичным координированным движениям рук, Избегать приведения ног, напряжения мышц шеи.

и. п. - то же, В опущенных руках флажки, Вытянуть руки вперед, спрятать их за спину, снова руки вперед и вернуться в и. п. Избегать поворота ладоней вниз, при отведении рук за спину - наклона головы и сгибания спины, а также сгибания и приведения ног.

и. п. - то же. В одной руке флажок. Поднять флажок, помахать, посмотреть на него, опустить. То же другой рукой. Избегать при поднимании руки поворота головы в сторону и закидывания ее назад, разгибания ног, приведения бедер.

и. п. - то же. В руках флажки. Размахивать руками вперед-назад, поднимая их все выше и выше. Следить за ритмичными, попеременными взмахами рук. Избегать тех же движений, что и в предыдущем упражнении.

и. п. - то же. Выпрямить спину, поднять руки в стороны ладонями вверх, пальцы вытянуты. Опустить руки. Избегать сгибания спины, поднимания рук ладонями вниз, сжимания пальцев в кулак.

и. п. - то же. Вытянуть руки вперед ладонями вверх, спрятать руки за спину.

и. п. - то же. Руки вытянуты вперед ладонями вниз. Сжимать и разжимать пальцы рук в кулаки. Движения делать одновременно обеими руками и попеременно одной и другой рукой.

и. п. - то же. Одна рука поднята вверх. Чередовать сгибание и разгибание расслабленной кисти. Избегать сопутствующих движений в лице и других частях тела.

и. п. - сесть на пол, ноги вытянуть, руки впереди, в руках предмет. Поднять предмет вверх, выпрямить спину, посмотреть на предмет, опустить руки вперед. Избегать при поднимании рук закидывания головы и падения назад,

Упражнения для ног:

- и. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременно сгибать и разгибать ноги. Следить, чтобы занимающийся опирался всей стопой, не приводил бедра. Выбатывать последовательность и ритм движений.
- и. и. - то же. Одновременно и поочередно поднимать выпрямленные ноги. Избегать приведения и сгибания ног.
- и. п. - то же. Попеременно сгибать и разгибать ноги без опоры на стопы. Избегать приведения бедер, следить за ритмичностью движений.
- и. п. - то же, с прямыми ногами, разведенными на расстояние 10 см. Выполнение - сгибание и разгибание стоп.
- и. и. - сидя на скамейке, несколько развести ноги, стопы параллельны друг другу па полу. Поочередно поднимать и опускать переднюю часть стопы, опираясь на пятку.
- и. п. - стоя боком у гимнастической стенки, держаться за рейку. Стоя левым боком к стенке, покачать правой ногой вперед-назад, приставить ногу. То же другой ногой. Следить за опорой ноги на всю стопу.
- и. п. - стоя ноги вместе, руки вниз. Сделать шаг вперед, приставить ногу. Следить за опорой ноги на всю стопу.
- и. п. - стоя, держась руками за рейку. Сгибать и выпрямлять ноги, выбрасывая их вперед.
- и. и. - то же. Присесть, встать. Следить за положением головы, опорой ноги на всю стопу, избегать сгибания спины.

Упражнения для туловища'.

- и. и. - лежа на спине, ноги вытянуть и несколько развести, руки вдоль туловища. Повернуться на бок, ноги подтянуть, руки согнуть, сложить ладони, положить под щеку, голову опустить на руки («кошечка спит»), снова лечь на спину; то же самое, поворачиваясь на другой бок.
- и. п. - то же. Приподнять руки и ноги, произвольно подвигать ими.
- и. п. - то же. Сесть обхватить колени руками, подтянуть колени к груди, снова лечь на спину.
- и. п. - лежа на животе, руки согнуть в локтях, прижать к туловищу. Выпрямить руки вперед, приподнять голову, снова согнуть руки.
- и. п. - лежа на спине, руки в стороны, ладонями вверх. Поднять прямые руки вперед, сделать хлопок, развести руки в стороны, опустить на пол. Избегать приведения и сгибания ног, откидывания головы назад, резкого разгибания и перекреста ног.
- и. п. - лежа на спине, руки поднять вверх и положить на пол. Поворачиваться со спины на живот и обратно.
- и. п. - встать на колени, сесть на пятки. Выпрямиться, поднять руки вверх, потрясти ими. опустить, снова сесть на пятки. Избегать внутреннего поворота бедер и стоп. Для детей со спастической диплегией это упражнение заменить.
- и. п. - встать на колени. Наклониться вперед, встать на четвереньки, «потопать» руками, выпрямиться. Следить за опорой кистей на разогнутые пальцы, отведением большого пальца. Избегать сгибания и поворота головы в сторону.
- и. п. - сидя на полу, опереться руками сзади, ноги вытянуть вперед. Согнуть ноги и выпрямить.

Упражнения для коррекции мелкой моторики рук:

С большими мячами:

- перекачивание мяча партнеру напротив, в положении сидя;
- перекачивание мяча партнеру через ворота из набивных мячей и т.д.;
- катание мяча вдоль гимнастической скамейки;
- подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками;
- подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол.

С маленькими мячами:

- подбрасывание мяча двумя руками перед собой, ловля двумя;
- подбрасывания мяча перед собой правой (левой) и ловля двумя;
- удары мячом об пол и ловля его двумя;
- то же, но ловля правой (левой);
- удары мяча о стену одной рукой и ловля двумя.

Упражнения для формирования правильной осанки:

- лежа на спине, приподнять голову и плечи, вернуться в и. п.;
- лежа на спине, поочередно согнуть и разогнуть ноги в коленях;
- лежа на животе, приподнять голову и плечи, руки на пояс, лопатки соединить;
- лежа на боку, приподнять и опустить ногу;
- лежа на спине, руки за головой, поочередно поднимать прямые ноги вверх;
- лежа на животе, отвести руки назад и приподнять ноги;
- упражнение «велосипед».

Упражнения на расслабление:

- встряхивание руками с опускание их вниз и наклоны вперед из и. п. стоя, руки вверх;
- встряхивание ног, согнутых в коленях, из и. п. лежа на спине;
- встряхивание рук, отведенных в сторону, из и. п. ноги врозь, руки в стороны;
- махи расслабленной ноги вперед-назад.

Упражнения на дыхание:

- подуть на «занавеску», изготовленную из папиросной бумаги, нарезанной тонкими полосками, не до самого края листа;
- подуть на бумажную «мельницу»;

- через короткую трубочку подуть на мелко порезанные клочки тонкой, разноцветной бумаги или ватные шарики. Следить за силой и продолжительностью выдоха. Усложнить упражнение можно за счет увеличения расстояния.
- дуть на мыльную воду через трубочку;
- надувать воздушные шары.

Лазание по гимнастической стенке (вверх, вниз, вправо, влево).

Гоуптировки (сидя, лежа, в приседе).

Перекаты на спине.

Кувырок вперед.

Проползание под веревкой.

Ползание на четвереньках вперед, назад.

Переползание через предметы вперед назад.

Подвижные игры:

«Шишки, желуди, орехи» (на месте, команды выполняют различные движения) «Проворные мотальщики», «Снайперы», «Землемеры», «Меткий футболист», «Грибники», «Водоносы», «Кто сделает меньше шагов», «Пройди и не задень», «Дотронься до мяча», «Позвони в колокольчик», «Поймай бабочку». «Перенеси кегли», «Стой». «По узенькой дорожке», «Подбрось-поймай», «Подбрось повыше». «Перебрось через веревку», «Попади в обруч», «Совушка», «К своим флажкам», «Быстро по иместам», «Запрещенное движение», «Отгадай, чей голосок?», «Передача мячей», «Мяч соседу», «Слушай сигнал», «Метко в цель», «Фигуры», «Заяц без дома». «Кто дальше бросит», «Горячий мяч», «Запрещенное движение», «Ладушки», «Метание мешочков», «Зайчики», «Запомни порядок», «Запомни свой цвет», «Угадай кто?», «Карлики и великаны», «Море волнуется», «Светофор», эстафеты.

Легкоатлетические упражнения:

- метание малого мяча (правой, левой, двумя руками - в каждой по мячу);
- метание в цель;
- метание на дальность.

Требования к знаниям, умениям и навыкам.

По окончании обучения по программе обучающиеся:

должны знать:

Теоретические основы.

Тестирование двигательных умений.

в Из и. п. лежа на спине перейти в положение сидя (кол-во раз):

А) махом рук;

Б) руки на груди.

2. И. п. лежа на спине. Удержание головы на весу (время).

3. И. п. лежа на животе, руки в упоре (время удержания).

4. Поворот из положения лежа на спине в положение лежа на животе:

А) направо;

Б) налево.

5. И. п. лежа на животе. Согнуть ногу в коленном суставе (кол-во раз):

А) правая;

Б) левая.

6. Сбор пирамидки из 5 колец (время):

А) правой рукой;

Б) левой рукой.

7. Метание в цель из 5 попыток с расстояния 3 м:

А) правой рукой;

Б) левой рукой.

должны уметь:

- строиться в шеренгу, в колонну, выполнять повороты, перестраиваться из круга в шеренгу;

- выполнять разновидности ходьбы:
- выполнять упражнения для формирования правильной осанки, упражнения на дыхание и расслабление:
- выполнять лазание по гимнастической стенке:
- выполнять группировки, перекаты, кувырок вперед, ползание с препятствиями вперед и назад;
- метать мяч с места.

Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	Начало учебного года	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Каникулы зимние	Каникулы летние
1 год обучения	14.09.2020	36 недель	72 дня	01.01-10.01.2021	01.06-31.08.2021
Окончание учебного года	31.05.2020				

Материально-техническое обеспечение

Оборудование кабинета:

- стол для хранения спортивного инвентаря;
- музыкальный центр;
- передвижное регулирующиеся баскетбольное кольцо.

Инвентарь:

- гимнастические маты;
- резиновые мячи;
- обруч;
- скакалки;
- конусы;
- кольца;
- пластмассовые кольца.

Методическое обеспечение

В программу включены следующие разделы:

1. Основы знаний.
2. Гимнастика.
3. Легкая атлетика.
4. Общеукрепляющие упражнения
5. Спортивные и подвижные игры, эстафеты.

Каждый из разделов играет важную роль в физиологическом и физическом развитии человека. Большой подбор упражнений позволит организовать интересные занятия.

Гимнастика улучшает работоспособность, содействует предупреждению ряду заболеваний, сохранению здоровья.

Занятия физкультурными упражнениями регулирует артериальное кровообращение, устанавливает правильный обмен веществ. При систематических занятиях гимнастикой увеличивается жизненная емкость легких, регулируется артериальное давление, равномерно развивается мышечная система, улучшается работа желудочно-кишечного тракта, успокаивается нервная система.

Баскетбол разносторонне развивает организм человека, укрепляет мышечный аппарат. Тренирует сердечно-сосудистую систему. Развивает быстроту реакции, силу, ловкость, умение ориентироваться.

Пионербол умеренно влияет на развитие сердечно-сосудистой системы и легких. Развивает легкость и быстроту реакций. Создаёт двигательные навыки, которые имеют исключительно важное значение в жизни человека. Навыки образуются путём упражнения

по механизму формирования новых условных рефлексов. Важнейшими проявлениями навыков является развитие согласованности движений.

Легкая атлетика включает: ходьбу, метание, прыжки, бег. При ходьбе активно работают мышцы нижних конечностей и таза и менее активно - мышцы рук и брюшного пресса. Усиливается деятельность сердечно-сосудистой системы и легких, повышается обмен веществ, тонизируется нервная система. Прыжки развивают гибкость, делают упругими мышцы, укрепляют связочный аппарат, координируют движения. Метание развивает силу рук и ног, быстроту, ловкость, меткость, вырабатывает согласованность движений.

Подвижные игры наиболее доступный и эффективный метод, дающий возможность воздействовать на ребенка при его непосредственной активной помощи. Важнейший результат игры - радость и эмоциональный подъем и способствуют всестороннему, гармоничному физическому и умственному развитию детей, воспитанию у них волевых качеств и прикладных навыков, координации движений, ловкости, меткости. Игра восполняет дефицит положительных эмоций, отвлекает ребенка от «ухода в болезнь», ставит перед ним новые цели, стремясь к достижению цели, дети стараются быть внимательными, проявляют смекалку, инициативу и волю.

Атлетическая гимнастика. Правильно подобранные и выполняемые упражнения с отягощениями в комплексном сочетании с другими средствами физической культуры значительно улучшают деятельность легких и сердца, помогают освободиться от чувства страха и напряжения, тем самым снижают психологические факторы, ведут к здоровой и качественной гипертрофии мышц, в лучшую сторону изменяются и формы тела.

В программу также включены упражнения на **дыхание и расслабление.**

Дыхательные упражнения, выполняемые с использованием максимального объема легких, усиливая газообмен, активно воздействуют на процессы тканевого обмена, оказывают массирующее воздействие на органы брюшной полости и сердца. Дыхательными упражнениями укрепляются дыхательные мышцы, увеличивается объем легких, улучшается их упругость и эластичность, подвижность грудной клетки.

Нецелесообразно проводить легкоатлетические, гимнастические, игровые занятия в их чистом виде. Рекомендуется их комбинирование.

В конце каждого учебного года проводится тестирование двигательных умений. При тестировании рекомендуется не стандартизировать технику выполнения упражнений, учитывая физическую подготовленность занимающихся и их эмоциональный настрой, а также разные сложные дефекты. При проведении тестов необходим индивидуальный подход к каждому занимающемуся. Так при прыжке в длину с места отталкивание выполнять толчком двух ног или одной, как удобно ребенку; оказывать страховку, поддерживая его сбоку за плечо или руку. При выполнении приседания держаться за рейку гимнастической стенки. Броски из-за головы выполнять одной рукой. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа - выполнять из исходного положения упор на коленях.

Способы выполнения поточный и круговой. Можно проводить тестирование в виде соревнований, что способствует воспитанию волевых качеств, стремлению к победе. Данные тестирования фиксируются в таблице. Использование данных таблиц позволяет проводить качественный анализ физического развития.

Принципы работы:

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

Методы: наглядные, словесные, практические: строго регламентированные упражнения, которые предполагают изучение новых двигательных действий

Алгоритм проведения занятия

1. Постановка цели занятия.
2. Анализ: какими знаниями и умениями уже обладаем, какие элементы необходимо разобрать, изучить.
3. Общая и специальная разминка.
4. Повторение изученных элементов.
5. Изучение новых технических, физических и тактических элементов.
6. Подвижная игра.
7. Снижение функциональной нагрузки, через упражнения на развитие гибкости.

В структуре алгоритма могут использоваться следующие **методы** обучения:

1. беседа,
2. игра,
3. наблюдение,
4. повтор,
5. тренинг,
6. анализ.

Работа по данному алгоритму позволяет увеличивать уровень физической подготовки в условиях разновозрастной группы учащихся с различным уровнем подготовки. Обеспечивается возможность индивидуально-личностного подхода к детям.

Для эффективной организации учебного занятия используются следующие формы:

1. учебно-тренировочное занятие,
2. соревнования,
3. открытое занятие,
4. тестирование,
5. анкетирование.

Это способствует повышению уровня физической подготовки учащихся, включению в образовательный процесс регионального компонента, способствует повышению качества освоения материала и его оценки.

Используются педагогические технологии:

Здоровьесберегающие технологии – в том числе элементы технологии В.Ф.Базарного. В своей работе обеспечиваю соблюдение САНПиНов, зрительную гимнастику, предусматриваю смену деятельности при подборе теоретических и практических заданий. Все проводимые профилактические мероприятия позволяют эффективно формировать у детей потребность в ЗОЖ.

Развивающие технологии– структурирование учебной деятельности из взаимосвязанных компонентов (по Д.В. Эльконину); ориентирование на поэтапные умственные действия ребенка (по П.Я. Гальперину). Использование данных методик позволяет находить наиболее эффективные средства обучения, понимания изучаемого материала, по преодолению трудностей в обучении.

Игровые технологии – включение в проведение занятий игр, игровых ситуаций.

Технологии воспитания – в том числе элементы методики КТД (по И.П. Иванову). В результате созданы условия для самореализации личности ребенка, развиваются способности к самосовершенствованию на основе учета ее возрастных особенностей, психофизических возможностей.

Используемая литература:

1. Адаптивная физическая культура в работе с детьми, имеющими нарушения опорно-двигательного аппарата (при заболевании детским церебральным параличом). Методическое пособие. / Под редакцией А.А. Потапчук. - СПб.: СПОГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 2003. - 228 с.
2. Бадалян Л.О., Журба Л.Т., Тимонина О.В. Детские церебральные параличи. - К.: Здоровья, 1988. — 328 с.
3. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. - 2-е изд., перераб., и доп.- М.: Физкультура и спорт, 1989. — 109 с.
4. Ефименко Н.Н. Содержание и методика занятий физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом. - М.: Советский спорт, 1991. - 55 с.
5. Качашкин В.М. Методика физического воспитания.: Учеб. Пособие для учащихся школьных пед. училищ. - М.: Просвещение, 1980 — 304 с..
6. Книга учителя физической культуры. / Под общ. ред. В.С. Каюрова. — М.: Физкультура и спорт, 1973. — 333 с.
7. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. / Под общей ред. проф. Л.В. Шапковой. — М: Советский спорт, 2000. — 212 с.
8. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателей дет. сада. / Под ред. Л.В. Русской. — М.: Просвещение, 1986. — 79 с.
9. 13. Малахов Г.П. Движение, дыхание, закаливание. - СПб.: Генеша, 1999.— 186 с.
10. — Мастюкова Е.М. Физическое воспитание детей с церебральным параличом: Младенч., ранний и дошк. Возраст. - М.: Просвещение, 1991. — 159 с.
11. Подвижные игры для второго класса. - Петрозаводск, 1995.р, Развивающие игры. - СПб.: Дельта, 1998. — 208 с.
12. _ Решетников Г.С. Гимнастика мужчины. - М.: Физкультура и спорт, 1986. – 112с.
13. Рогачева Е.И., Лаврова М.С. Лечебная физическая культура и массаж при ДЦП.— Ленинград: 1977.
14. — Сирис П.З., Кабачков В.А. Профессионально – производственная направленность физического воспитания школьников: Кн. для учителя. — М.:Просвещение, 1988. — 160 с.
15. — Уроки физической культуры в 4 - 6 классах: Пособие для учителей / Г.П. Богданов, Н.Ж. Булгакова, Н.Н. Власова и др. / Под ред. Г.П. Богданова. — М.:Просвещение, 1989. — 192 с.

16. Украин М.Л., Смолевский В.М., Шлемин А.М. Атлетическая гимнастика (для юношей). — М.: Физкультура и спорт, 1968. - 96 с.
17. Учись быть здоровым. / Под общей редакцией Р.Г. Жбанкова. — Минск: Полымя, 1991. - 174.б.
18. — Учебно — методическое пособие для учителей физической культуры. —Петрозаводск: 1996. — 192 с.
19. — Фатеева Л.П. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. — Ярославль: Академия развития: Академия, К:Академия Холдинг, 2000. — 224 с.
20. — Физическая культура для всей семьи / Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. — М.: Физкультура и спорт, 1989. — 463 с.
21. Физическая реабилитация и спорт инвалидов: нормативные правовые документы, механизмы реализации, практический опыт, рекомендации: Учебно-методическое пособие. — М.: Советский спорт, 2000. — 592 с.
22. Фролов В.Г. Физкультурные занятия, игры и упражнения на прогулке: Пособие для воспитателя. — М.: Просвещение, 1986. -159 с.
23. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие. / Под ред. Л.В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.
24. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно — оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. проф. С.П. Евсеева. — М.:Советский спорт, 2001. — 152 с.