

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА  
МОСКВЫ «ШКОЛА № 1130»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор ГБОУ Школа №1130**

\_\_\_\_\_ Д.И. Бодер  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2016г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования детей**  
**школьного возраста**  
**секция «ВОЛЕЙБОЛ»**

**Педагог Шумейко Ж.А.**

**для детей 12-18 лет**

**2016-2017 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с Основами законодательства РФ все органы управления и звенья системы образования призваны обеспечивать всестороннее физическое развитие и укрепление здоровья юного поколения граждан XXI века. Сохранение и укрепление здоровья воспитанников начальной школы является главными задачами школьных учителей. Приобщая воспитанников начальных классов к культуре физической, мы не только создаем возможности для их физического совершенствования с целью успешной подготовки ко всем необходимым видам деятельности человека в обществе, но и расширяем возможности в познании нравственного опыта человеческой культуры. Многие преподаватели физического воспитания не проявляют должной профессиональной заинтересованности в решении вопросов деятельности специальных групп, проявляют пассивность и инертность в этой важной работе, ошибочно считая ее лишь дополнительной нагрузкой. Особую тревогу и озабоченность вызывает факт, что у многих выпускников начальной школы, имеются глазная, костная, нервно-психическая, сердечно - сосудистая и другие виды патологии. У данного контингента отмечается низкий уровень развития основных двигательных качеств (выносливость, быстрота, сила, гибкость, ловкость). Внеклассные занятия – эффективная форма организации свободного времени учащихся. Одной из таких форм занятий является оздоровительная физическая культура. В настоящее время, к сожалению, нет программы для работы с детьми, имеющими различные нарушения опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, плоскостопие) и нарушений зрения. Существующая государственная программа 1981 года не дифференцирует виды заболеваний детей. Методические рекомендации для занятий с детьми, отнесенными к специальной медицинской группе, не имеют специальной направленности на коррекцию и укрепление определенных мышечных групп. Учитывая потребности детей, их родителей и рекомендации врача в нашей школе создана программа «Оздоровительная физическая культура». За основу данной программы взята рабочая программа «Лечебная физическая культура» Кадыковой Татьяны Михайловны, учителя ЛФК 1 кв. категории. Программа ОФК отличается от программы ЛФК направлением: ОФК для профилактики нарушений ОДА, а ЛФК – для лечения имеющихся дефектов. Программа по оздоровительной физической культуре представляет особый комплекс мероприятий, рассчитанных на 4 года, направленных на коррекцию осанки, профилактику плоскостопия и нарушений зрения у детей от 9 до 17 лет. Это не только учебно-тематическое планирование и перечень тем содержания курса, но и темы бесед с детьми и их родителями, консультации и лекции врача, медицинский и педагогический контроль.

### **Цели и задачи.**

**Цель** оздоровительной физической культуры -достижение наибольшего и безусловного оздоровительного эффекта, т.е. укрепление и сохранение здоровья.

### **Задачи:**

- снизить негативные последствия учебной нагрузки;
- укрепить здоровье учащихся;
- увеличить уровень двигательной активности;

- обучить воспитанников основам знаний по методике самостоятельных занятий оздоровительными физическими упражнениями;
- повышение неспецифической реакции организма.

### **Формы обучения.**

Данные занятия проводятся с учетом интересов воспитанников. Они планируются во внеурочное время и являются прекрасным дополнением ко всем видам физкультурно-оздоровительной работе. В специально учебные группы подбираются лица, имеющие по данным медицинского осмотра, определенные отклонения в состоянии здоровья (нарушение осанки, плоскостопие, нарушения зрения). Численность группы – до 10 человек, позволяет учитывать преподавателю особенности использования индивидуально подобранных физических упражнений при различных заболеваниях. Занятия с каждой группой проводится 3 раза в неделю по 20 мин. Основными **средствами** являются физические упражнения, массаж и естественные факторы природы. Физические упражнения оказывают разнообразное действие в зависимости от их подбора, методики выполнения и степени нагрузки.

**Физические упражнения - главное средство ОФК.** Различают множество классификаций физических упражнений по анатомическому признаку, по степени активности, по характеру двигательных действий и т.д. В школьной практике наиболее распространены гимнастические упражнения с предметами и без предметов, корригирующие и ассиметричные упражнения, статические позы из системы хатха-йоги, подвижные игры. Для усиления действия физических упражнений на занятиях оздоровительной физической культуры используются элементы массажа и самомассажа. **Противопоказания** к данным занятиям могут носить лишь временный характер. К ним можно отнести общее недомогание, высокую температуру. В основу комплексов подобраны симметричные корригирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики. К данному материалу необходимо подходить интегрально. Упражнения подбираются исходя из наличия оборудования и пособий. Дозировка и нагрузка упражнений дается в соответствии с уровнем подготовленности учащихся. Начинать занятия можно с любого периода, учитывая индивидуальные особенности детей. Использовать программу можно и в других возрастных группах, меняя дозировку, нагрузку, подбирая упражнения и игры с учетом психофизиологических особенностей учащихся.

***Курс делится на три периода: вводный, основной и заключительный.***

1 период – вводный (1-ый год обучения):

#### Задачи:

1. Обследовать функциональное состояние позвоночника детей, силовую выносливость мышц к физическим нагрузкам.
2. Обучать технике выполнения упражнений, подбирать индивидуальную дозировку, постепенно увеличивая ее с учетом состояния здоровья ребенка, его пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей психических свойств и качеств.
3. Создавать комфортный психологический настрой ребенка на активное участие в оздоровлении.

2 период – основной (2-ой и 3-ий года обучения)

Задачи:

1. Содействовать стабилизации патологического процесса дефектов позвоночника и всей костно-мышечной системы.
2. Постоянно вырабатывать навыки правильной осанки и координации движений, осуществления самоконтроля.
3. Воспитывать волевые качества, стимулировать стремления школьника к своему личному совершенствованию, улучшению результатов.

3 период – заключительный (4-ый год обучения)

Задачи:

1. Закреплять достигнутые результаты оздоровления.
2. Увеличивать физические нагрузки и количество упражнений.
3. Побуждать учащихся самостоятельно осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность освоенными способами (применение знаний и умений).
4. Проследить динамику эффективности оздоровления учащихся.

**Формы контроля.**

Для определения динамики эффективности ОФК и уровня физического развития учащихся необходимо использовать мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль. При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения. При повторении и закреплении учащимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяют оценить контрольные тесты, проводимые 2 раза в год – для определения гибкости позвоночника и силы мышечных групп спины, живота, плечевого пояса, т. к. эти мышцы являются основой мышечного корсета, а он в свою очередь удерживает осанку в правильном положении. Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – 2 раза в год, дает рекомендации учителю ОФК, учащимся, родителям.

**Учебно – тематический план на 4 года обучения (3 раза в неделю)**

I – группа детей с нарушением осанки;

II – группа детей с плоскостопием;

III – группа детей с незначительным нарушением зрения.

№ п/п	Раздел учебной программы	1 год			2 год			3 год			4 год			Всего часов		
		I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III	I	II	III
1	Основы знаний и умений	В процессе занятий														

2	Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки	20	10	10	20	10	10	15	10	10	20	10	10	75	40	40
3	Упражнения для развития гибкости и растяжения мышц и связок позвоночника	10	10	10	10	10	10	10	10	10	5	5	5	35	35	35
4	<p>Дыхательные упражнения:</p> <p>1) обучение правильному дыханию</p> <p>2) гимнастика Стрельниковой</p> <p>3) упражнение для укрепления мышц диафрагмы</p> <p>4) упражнения для восстановления дыхания при физических нагрузках</p> <p>5) очистительное дыхание</p>	<p><b>В процессе занятий</b></p> <p>5 5 5 4 4 4 3 3 3 2 2 2 14 14 14</p> <p>5 5 5 4 4 4 3 3 3 2 2 2 14 14 14</p> <p><b>В процессе занятий</b></p> <p>5 5 5 4 4 4 3 3 3 2 2 2 14 14 14</p>														
5	Развитие выносливости	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	20	20	20
6	Развитие силы	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	20	20	20
7	<p>Развитие координации движений:</p> <p>1) упражнения с предметами и без них</p> <p>2) ритмическая гимнастика</p>	<p>4 4 4 5 5 5 5 5 5 5 5 19 19 19</p> <p>1 1 1 2 2 2 2 2 2 3 3 3 6 6 6</p>														

8	Игры:  1)подвижные игры целенаправленного характера  2)спортивные игры	5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 20 20 20  ----- 3 3 3 3 3														
9	Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы	10	10	10	7	7	7	5	6	7	3	6	3	25	29	27
10	Аутогенная тренировка	5	-	5	5	5	3	5	5	3	3	3	3	18	13	14
11	Упражнения Хатха- йоги:  1)элементы Хатха- йоги  2)оздоровительная Хатха-йога	12	12	5	10	10	5	10	10	9	12	15	17	44	47	36
		10	10	2	10	12	5	15	12	9	16	15	16	51	49	32
12	Профилактика плоскостопия	10	20	10	10	15	10	10	15	10	10	15	10	40	65	40
13	Элементы самомассажа	-	10	10	3	6	5	3	5	5	3	3	3	9	24	23
14	Массаж мышц спины	-	-	-	3	3	3	3	3	3	3	3	3	9	9	9
15	Гимнастика для глаз	-	-	20	-	-	20	5	5	15	5	5	10	10	10	65
16	Проведение контрольных мероприятий:  1)тесты  2)медицинский контроль	2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 2 8 8 8  + + + + + + + + + +  <b>В течение всего курса</b>  <b>В процессе каждого урока</b>														

	3)педагогический контроль																	
	4)самоконтроль																	
17	Занятия на дом	По выбору учителя ЛФК																
	<b>Итого:</b>	<b>114</b>	<b>114</b>	<b>114</b>	<b>114</b>	<b>114</b>	<b>114</b>	<b>114</b>	<b>114</b>	<b>114</b>	<b>114</b>	<b>114</b>	<b>114</b>	<b>114</b>	<b>114</b>	<b>456</b>	<b>456</b>	<b>456</b>

### Содержание программы.

#### **1 год обучения.**

##### 1. Основы знаний.

Параметры правильной осанки и как ее проверить. Дыхание при выполнении упражнений, восстановительное дыхание. Сведения при ортопедическом режиме (о правилах выработки и сохранении правильной осанки).

##### 2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения в положении стоя и сидя, касаясь стены или гимнастической стенки. Ходьба с предметом на голове. Постоянное напоминание взрослого о правилах соблюдения ортопедического режима –положение тела при ходьбе, сне, выполнении уроков, поднятии и переносе тяжестей.

##### 3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Колено – локтевое ползание по гимнастической скамейке; перекаты со спины на живот и т. д. в положении лежа и сидя; перекаты по позвоночнику вперед – назад в положении группировки; наклоны головы, туловища вперед – назад в различных И.П.

##### 4. Обучение правильному дыханию.

Брюшной и грудной тип дыхания. Полное дыхание. Упражнения для тренировки дыхательных мышц, для восстановления дыхания.

##### 5. Развитие выносливости к умеренным нагрузкам.

Медленный бег в чередовании с ходьбой до 1 мин. Подвижные игры общего характера; постепенное увеличение количества упражнений и времени их выполнения, равномерным методом в аэробном режиме.

##### 6. Развитие силы.

Отжимания от скамейки, от пола (на коленях), подтягивания на нижней перекладине. Приседания, специально подобранные упражнения в различных И.П. лежа, методом динамических усилий и незначительной статической задержки позы (наклоны, прогибы туловища, поднятие ног, головы, туловища в И.П. лежа). Комплексы упражнений с обручами, гантелями.

##### 7. Развитие координации движений.

Бег врассыпную, с изменением направления, ходьба разными способами с движениями рук, с положением рук в различных И.П. Изучение и повторение упражнений различной координационной сложности с предметами и без них. Подвижные игры.

##### 8. Профилактика плоскостопия.

Ходьба на носках, на наружных сводах стоп, по ребристой доске, по песку, по камешкам.

Упражнения с активным вытягиванием носков, подошвенные сгибания стоп и пальцев с захватом ими разных мелких предметов ( мячей, палочек, кубиков); подниматься и опускаться на носках.

9. Упражнения для расслабления мышц.

Упражнения в И.П. лежа, используя образные сравнения типа : «рука отдыхает», «нога спит», «тело мягкое, как вата», «живот чужой», также представляя тяжесть и тепло в мышцах.

10. Подвижные игры.

Общего характера: «Бездомный заяц», «Пятнашки с мячом», «Попади мячом в булаву» и др.

Специального характера: «Делай так, делай эдак», «Совушка», «Тише едешь – дальше будешь», «Не урони мешочек» и др.

11. Проведение контрольных мероприятий.

а). Тесты на определение развития силы мышечных групп плечевого пояса, живота, спины и гибкости позвоночника.

Подтягивание на перекладине; сгибание и разгибание рук в упоре на полу, на скамейке; поднятие прямых ног из виса на гимнастической стенке; упражнение – сесть-лечь, руки за головой; наклоны в И.П. стоя, сидя; шпагаты, взмахи ногами и др. (см. Методические разработки).

б). Медицинский контроль по плану.

в). Педагогический контроль – наблюдение за учащимися, беседы с родителями, выявление причин отклонения осанки у каждого ребенка.

12. Задания на дом.

Несколько простых упражнений, включая упражнения для формирования навыков правильной осанки (под контролем родителей).

## **2 год обучения.**

1. Основы знаний.

Значение лечебной гимнастики для укрепления здоровья детей; более глубокие знания о правилах ортопедического режима и их соблюдении при напоминании взрослого; оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой; оздоровительное плавание; какие упражнения включать в комплекс утренней гимнастики.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.

Упражнения для сохранения правильной осанки около стены, гимнастической стенки, у зеркала; контроль осанки на уроках и дома с напоминанием взрослого.

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника.

Висы на гимнастической стенке, перекладине, кольцах; элементы Хатха – йоги: «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук» и др.

4. Повторение полного дыхания.

Упражнения для тренировки дыхательных мышц: глубоко и медленно дышать, перемежая грудное и брюшное дыхание; вдох и выдох, преодолевая сопротивление стиснутых рук; глубокий вдох – максимальный выдох и др.

5. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой.

Упражнения: «Обнимаю себя», «Насос», «Наклон назад, обнимаю себя», «Выпад, обнимаю себя», «Насос – наклон назад, обнимаю себя».

6. Развитие выносливости.

Бег в чередовании с ходьбой, медленный бег до 1,5 – 2 минут; упражнения для развития специальной выносливости в непродолжительном удержании статических поз Хатха – йоги:



«Медуза», «Мост», «Вытяжение», «Плуг», «Натянутый лук». Висы на перекладине максимальное количество времени; оздоровительное плавание; общее увеличение урока до 40 минут.

7. Развитие силы.

Подтягивания на высокой и низкой перекладинах, отжимания от пола (на коленях), от скамейки; упражнения с гантелями; бег, прыжки, ходьба в воде. Развитие статической силы в удержании поз Хатха – йоги: «Поза лодки», «Плуг», «Мост», «Натянутый лук». ( см. Методические разработки). Статическое напряжение мышц лопаток, шеи, спины, упражнения для укрепления диафрагмы.

8. Развитие координации движений. Подвижные игры.

Новые упражнения и их комбинации: бег «Буратино», комплекс упражнений с гантелями, с гимнастической палкой, гимнастика А.Н. Стрельниковой; элементы Хатха – йоги: «Брасс», «Кошка под забором», «Кресло – качалка», «Лодочка» и др. Подвижные игры общего и целенаправленного характера: «Ловишки на четвереньках», «Вышибалы на четвереньках», «Сделай фигуру», «Мяч в кругу», «Змейка на четвереньках».

9. Профилактика плоскостопия.

Упражнения на уменьшенной площади опоры в виде ходьбы по узкой рейке скамьи, гимнастической палке, по канату или шесту, положенному на пол.

10. Упражнения для расслабления мышц. Произвольное расслабление мышц – релаксация (мысленное отключение мышц от импульсов, идущих от двигательного центра головного мозга). Упражнения для расслабления мышц, мысленно представляя тело вялым, тяжелым, теплым, ощущая приятное появление истомы в И.П. лежа. Последовательное расслабление групп мышц лица, шеи, затылка, ног, рук, плеч, спины, живота и всего тела.

11. Упражнения для укрепления диафрагмы. Брюшное дыхание, лежа на спине, без груза и с грузом на животе.

12. Проведение контрольных мероприятий.

а). Тесты – по выбору учителя; промежуточные и итоговые – по плану.

б). Медицинский контроль – по плану.

в). Педагогический контроль – постоянный в течение года. Знания, умения, навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в течение 2 года обучения.

13. Задания на дом. Ежедневное выполнение 4 – 8 упражнений по выбору учителя и под контролем родителей.

### **3 год обучения.**

1. Основы знаний.

Соблюдение режима дня и ортопедических правил – главное условие правильного физического развития ребенка; субъективные показатели самоконтроля (сон, аппетит, самочувствие, настроение, болевые ощущения, работоспособность); значение самомассажа, очистительного дыхания, физкультминуток в школе и дома при выполнении домашнего задания.

2. Упражнения для формирования и закрепления навыков правильной осанки. Упражнения с пиалами (чашечками или другими предметами), ходьба с мешочком на голове с перешагиванием через веревочку, кубики, мячи, скамейки и т.д. Ловля и передача мяча с сохранением правильной осанки, стараясь не уронить мешочек с головы. Выполнение различных заданий с мешочком на голове (присесть, ходьба с высоким подниманием коленей, ходьба боком, приставным шагом и др.).

3. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Комплексы упражнений у гимнастической стенки; с гимнастической палкой; оздоровительное плавание; элементы Хатха – йоги. Повторение ранее изученных упражнений: висы, ползание, перекаты туловища в группировке по позвоночнику; различные наклоны.
4. Самоконтроль. Постоянный контроль за здоровьем, своим физическим состоянием, соблюдением режима дня и ортопедических правил. Определение субъективных показателей: самочувствия, настроения, болевых ощущений, работоспособности, сна, аппетита.
5. Развитие выносливости. Ритмическая гимнастика, подвижные игры, бег средней интенсивности до 2,5 минут. Развитие общей выносливости путем увеличения интенсивности и количества упражнений за урок. Развитие специальной выносливости путем длительного удержания статических поз.
6. Развитие силы. Длительная статическая задержка поз Хатха –йоги: «Мост», «Березка», «Саранча», «Натянутый лук», «Поза лодки» и др. Подтягивание на перекладине максимальное количество раз, имитация езды на велосипеде; «Уголки» в висе спиной к гимнастической стенке; отжимания от пола, от скамейки в упоре спиной к ней; упражнение сесть – лечь, руки за головой.
7. Элементы Хатха – йоги. Специально подобранные упражнения, ориентированные на укрепление и расслабление мышц позвоночника. Упражнения в И.П. лежа на полу: «Вытяжение», «Плуг», «Березка», «Мост», «Кресло – качалка», «Саранча», «Поза собаки», «Складной нож», «Натянутый лук».
8. Элементы самомассажа. Простейшие элементы самомассажа: растирание ладоней, ушных раковин, поясничного отдела позвоночника, надплечий, поглаживания живота, шеи, постукивания кулаком по груди, по крупным мышцам конечностей. Упражнения с гимнастической палкой: растирание палкой лопаточной, поясничной, грудной областей, похлопывание гимнастической палкой крупных мышц конечностей.
9. Профилактика плоскостопия. Совершенствование ранее изученных упражнений.
10. Развитие координации движений. Комплексы ритмической гимнастики, с гимнастической палкой, около гимнастической стенки. Подвижные игры тренирующего и целенаправленного характера: «Ножной мяч в кругу», «Пятнашки елочкой», «Китайские пятнашки» и др.
11. Очистительное дыхание. Несколько упражнений из вариантов дыхательной гимнастики йогов: упражнения с непродолжительной задержкой дыхания, с различными движениями рук, в разных И.П. и другие варианты.
12. Проведение контрольных мероприятий.
  - а). тесты – по плану учителя.
  - б). медицинский контроль – по плану.
  - в). педагогический контроль – в течение всего учебного года (контроль за соблюдением ортопедического режима, ежедневного выполнения упражнений ОФК).
13. Задания на дом.

Ежедневное выполнение комплекса упражнений ОФК самостоятельно и под постоянным контролем учителя и родителей.

#### **4 год обучения.**

##### **1. Основы знаний.**

Что такое позвоночник и как он устроен; правильное питание и здоровый образ жизни; механизм лечебного действия ОФК, классического массажа, аутогенной тренировки; простейшие правила спортивных игр, включаемых в урок.

2. Упражнения для развития гибкости, растяжения мышц и связок позвоночника. Перекаты на спину в положении лежа без помощи рук; ходьба на прямых руках и ногах согнувшись; ходьба на руках с помощью партнера; передвижение по скамейке лежа на животе, подтягивая себя руками; ползание по скамье на коленях с опорой руками на пол; элементы Хатха – йоги.
3. Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки. Контроль осанки товарищей и самоконтроль всеми изученными способами.
4. Оздоровительная Хатха – йога. Закрепление и совершенствование изученных поз, добавляя мысленное пропускание тока энергии через тело.
5. Развитие выносливости. Развитие специальной выносливости, увеличивая время удержания статических поз Хатха – йоги. Бег средней интенсивности до 3 минут, увеличение интенсивности и времени проведения подвижных и спортивных игр; преодоление полосы препятствий.
6. Развитие силы. Общеукрепляющие упражнения в парах, оказывая сопротивление и помощь друг другу; преодоление полосы препятствий; совершенствование ранее изученных упражнений.
7. Массаж мышц спины. Простейшие приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, вибрация, надавливание.
8. Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы. Простые танцевальные движения под музыку, постепенно увеличивая темп; произвольные движения всем телом под ритмичную музыку с одновременным поворотом тела вокруг своей оси и др. (см. Методические разработки). Совершенствование ранее изученных упражнений.
9. Подвижные и спортивные игры. Волейбол, пионербол, футбол и другие игры в разных И.П. (сидя, лежа, сидя на коленях...), используя мячи разного размера и веса и изменяя правила игры на усмотрение учителя. Совершенствование ранее изученных подвижных игр тренирующего и целенаправленного характера.
10. Аутогенная тренировка. Расслабление мышц с помощью самовнушения: представление любых приятных и доступных для воображения детей картин («Тепло», «Свет», «Солнце», «Лесная поляна», «Небо», «Источник» и т. д.), ассоциации, связанные с добрым, приятным, красивым и т. д.; создание психологической установки на выздоровление.
11. Проведение контрольных мероприятий.
  - а). тесты – по плану учителя.
  - б). медицинский контроль – по плану.
  - в). педагогический контроль – знания, умения и навыки, личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения; самоконтроль и взаимоконтроль.
12. Задания на дом. Ежедневное, самостоятельное выполнение изученного комплекса ОФК по рекомендациям учителя; соблюдение ортопедического режима.

### **Ожидаемый результат.**

**К концу 1 – го года обучения:**

**Знания:** параметры правильной осанки (подбородок должен находиться под прямым углом к остальному телу, плечи прямые, грудная клетка поднята вверх, но не чрезмерно, живот подтянут, но не втянут глубоко внутрь. Все это можно выразить одним словом: «Выпрямись!»). Значение лечебной гимнастики для здоровья ребенка, правильного дыхания;

правила техники безопасности, личной гигиены на уроке, правила нескольких игр целенаправленного и общего характера.

**Умения:** Проверять осанку у стены, соблюдать симметрию положения тела при выполнении упражнений, ходить с предметом на голове, выполняя различные задания; отжиматься от скамейки, от пола (на коленях); выполнять упражнения для развития гибкости: подтягивания в положении лежа, перекаты по позвоночнику вперед – назад в группировке, наклоны вперед – назад в различных И.П.; дышать носом, выполнять упражнения для восстановления дыхания; ходьба на носках, на наружных сводах стопы по ребристой доске; медленно бегать, расслаблять мышцы в положении лежа, используя образные сравнения: «рука отдыхает», «нога спит», и др.; играть в игры целенаправленного («Делай так, делай эдак», «Не урони мешочек», «Тише едешь – дальше будешь») и общего характера («Совушка», «Попади мячом в булаву», «Пятнашки с мячом», «Бездомный заяц»); ходить в различных И.П., бегать в медленном темпе, выполнять упражнения с гантелями, с обручами, без предметов.

**Навыки:** Соблюдать порядок, дисциплину, гигиенические правила на уроке.

**Личностные качества:** Трудолюбие, аккуратность, дисциплинированность, зрительная память, восприятие.

К концу 2 – го года обучения:

**Знания:** Значение лечебной гимнастики в укреплении здоровья детей, правила ортопедического режима (не поднимать и не носить тяжести, книги носить в ранце за спиной, не прыгать с высоты, спать на жесткой постели с маленькой подушкой, правильно сидеть, чаще менять позы при выполнении домашнего задания); знать оздоровительное направление гимнастики А.Н. Стрельниковой.

**Умения:** Проверять осанку у стены, у зеркала, сохранять положение правильной осанки на уроках и дома с напоминаниями взрослых; выполнять правила ортопедического режима с помощью взрослого. Выполнять упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника (висы, «Вытяжения», «Группировка», «Кошка под забором», «Плуг», «Натянутый лук»); упражнения для развития силы («Укрепление диафрагмы», «Крестики», «Велосипед», «Брасс руками», «Лодочка», «Мост», «Медуза»; отжимания от скамейки, от пола, подтягивания на перекладине; упражнения с гантелями; выполнять упражнения для развития координации движений (комбинация специальных упражнений различной координационной сложности: «Крестики», «Брасс руками», «Брасс ногами»; комплекс с гимнастической палкой; подвижные игры). Комплекс для профилактики плоскостопия (ходьба в различных И.П. по канату, по палке, вытяжение носков, подошвенное сгибание стоп и пальцев, захват ногами разных предметов). Уметь правильно дышать, выполняя гимнастику Стрельниковой; играть в подвижные игры целенаправленного (2 – 3 игры) и общего характера (4 – 5 игр); не бояться воды, выполнять упражнения в воде, играть на воде. Выполнять полное произвольное расслабление мышц туловища и конечностей, используя образные сравнения; выполнять ежедневно 4 – 8 упражнений ОФК под контролем взрослого. Произвольно расслаблять мышцы.

**Навыки:** Соблюдать правила безопасности на уроке, проверять осанку у стены, осуществлять подготовку рабочего места.

**Личностные качества:** Честность, настойчивость, произвольное внимание, двигательная память.

К концу 3 – го года обучения:

**Знания:** Соблюдение режима дня и ортопедического режима – главное условие правильного физического развития ребенка. Знать показатели самоконтроля ( сон, аппетит, самочувствие, настроение, настроение, болевые ощущения, работоспособность). Значение самомассажа, очистительного дыхания, о физкультминутках в школе и дома, при выполнении домашнего задания.

**Умения:** Периодически контролировать правильность осанки (у зеркала, у стены, у гимнастической стенки, сидя на скамейке, с закрытыми глазами и др.) самостоятельно и под контролем взрослого; ходить с предметами на голове; выполнять комплекс у гимнастической стенки; элементы Хатха – йоги («Вытяжение», «Натянутый лук», «Складной нож», «Поза собаки», и др.); длительное время удерживать статические позы («Мост», «Складной нож», «Березка», «Поза саранчи» и др.). Выполнять ритмическую гимнастику под музыкальное сопровождение; упражнения с гимнастической палкой. Осуществлять самоконтроль за своим здоровьем, выполнять очистительное дыхание и элементы самомассажа. Играть в подвижные игры – «Тише едешь – дальше будешь», «Мяч в кругу», «Ножной мяч», «Пятнашки елочкой», «Вышибалы на четвереньках» и др.

**Навыки:** Соблюдать правила ортопедического режима в школе и дома; выполнять лечебную гимнастику дома под контролем взрослых.

**Личностные качества:** Ответственность, выдержка, самодисциплина, справедливость; эстетические качества, коммуникативные качества; память.

К концу 4 – го года обучения:

**Знания:** Назначение и строение позвоночника, значение правильного питания и здорового образа жизни для здоровья человека; иметь представление о механизме лечебного действия упражнений, классического массажа, аутогенной тренировки; знать простейшие правила одной из выбранных спортивных игр.

**Умения:** Корректировать осанку самостоятельно всеми изученными способами; элементы классического массажа в парах; упражнения для растяжения мышц и связок позвоночника; в положении лежа осуществлять перекаты с живота на спину без помощи рук, ходить на прямых руках и ногах в упоре стоя согнувшись; передвигаться лежа на животе по скамье, подтягивая себя руками; ползать по скамье на четвереньках с опорой руками на пол. Выполнять упражнения Хатха – йоги, мысленно пропуская ток энергии через тело («Йога мудра», «Поза кобры», «Плуг», «Березка», «Натянутый лук», «Поза лотоса», «Поза полного расслабления»). Упражнения для развития силы в парах, оказывая помощь и сопротивление, длительное время (до 1 минуты и больше) удерживать статические позы; выполнять упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы: «Спонтанный танец», «Танец силы», «Танец дервишей» и другие упражнения из курса. Для психологической установки на выздоровление выполнять аутогенную тренировку; играть в подвижные игры («Китайские пятнашки», «Попади мячом в булаву», «Мяч в кругу», «Ножной мяч» и любые другие игры

тренирующего и направленного характера); играть в волейбол сидя на полу воздушным, волейбольным мячом или другую игру по выбору.

**Навыки:** Самостоятельно выполнять комплекс ОФК по выбору детей.

**Личностные качества:** Инициативность, самостоятельность, настойчивость, мышление, воображение.

### **Учебно – методическое обеспечение.**

#### 1 –ый год обучения.

- \* обручи 11шт;
- \* гимнастические коврики 1 шт;
- \* скамейка 2 шт;
- \* резиновый мяч 1 шт;
- \* мешочки с песком 11 шт;
- \* булавы – 11 шт;
- \* гантели – по 2 штуки на каждого;
- \* дорожка с песком, с камешками.

#### 2 –ой год обучения.

- \* гимнастические коврики 11 шт;
- \* груз – мешочки или гантели 11 шт;
- \* наличие гимнастической стенки, перекладины;
- \* гимнастические палки 11 шт;
- \* скамейка 2 шт;
- \* гантели по 2 шт. на каждого.

#### 3 – ий год обучения.

- \* гимнастические палки 11 шт;
- \* гимнастическая стенка;
- \* пиалы – по 2 штуки на каждого ребенка;
- \* гимнастические коврики 11 шт;
- \* музыкальное сопровождение.

#### 4 – ый год обучения.

- \* гимнастические коврики на всех;
- \* гимнастические маты 4 шт;
- \* гимнастические скамейки 4 шт;
- \* волейбольная сетка, волейбольный мяч и воздушные шары.