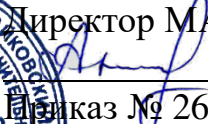


Управление образования администрации Чайковского городского округа  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
**Центр дополнительного образования**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «\_31\_»\_08\_2023 г.  
протокол №\_1\_



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУДО ЦДО  
 Андреева И.Р.  
Приказ № 262 от 31.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно - спортивной направленности  
**«Общая физическая подготовка»**

Возраст учащихся: 6-18 лет

Срок реализации: 3 года

**Автор программы:**  
**Зорина Ольга Геннадьевна,**  
Тренер-преподаватель,  
категория высшая

г. Чайковский, 2023 г.

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Учреждение: МАУДО ЦДО
2. Название объединения: «Общая физическая подготовка»
3. Место дислокации: Спортивный комплекс, п. Марковский
4. Ф.И.О. педагога: Зорина Ольга Геннадьевна
5. Статус программы: модифицированная
6. Направленность: физкультурно - спортивная
7. Образовательная область: физическое развитие
8. По уровню содержания: базовый
9. По форме реализации: групповая
10. По цели обучения: спортивно-оздоровительная
11. По уровню освоения: общекультурный
12. Продолжительность освоения: 3 года
13. Количественный состав: 40 человек
14. Возрастной диапазон: 6 – 18 лет

## **Содержание:**

### **1. Пояснительная записка**

1.1. Цель программы

1.2. Задачи программы

1.3. Ожидаемые результаты и формы контроля

1.4. Принципы программы

### **2. Нормативная часть учебной программы**

#### **3. Учебно – тематический план на 2023-2024 уч. год**

3.1. Учебно-тематический план объединения ОФП, группа СОГ – 3

3.2. Годовой план распределения учебных часов для СОГ – 3

3.3. Учебно-тематический план объединения ОФП, группа ГНП - 1

3.4. Годовой план распределения учебных часов для ГНП – 1

3.5. Контрольные нормативы (группа СОГ)

3.6. Контрольные нормативы (группа ГНП)

#### **4. Методическая часть учебной программы**

4.1. Содержание программы

4.2. Медико-психологический и педагогический контроль

4.3. Методическое обеспечение занятий

4.4. Воспитательный модуль

#### **5. Безопасность**

#### **6. Материально – техническое оснащение**

#### **7. Источники информации**

#### **8. Приложения**

## 1. Пояснительная записка

*Актуальность программы* заключается в том, что она ориентирована на решение проблемы оздоровления обучающихся, детей п. Марковский, приобщение их к здоровому образу жизни. Обучающиеся секции ОФП в дальнейшем могут посещать другие секции спортивной школы по видам спорта. Программа опирается на результаты обследования состояния здоровья детей, обучающихся в МБОУ Марковской СОШ п. Марковский. При взаимодействии с фельдшером Марковской СОШ, по результатам медицинского осмотра учащихся (всего 415 человек), было выявлено, что 57% обследованных детей имеют нарушение осанки, 18% - сколиоз, 20% - плоскостопие, 15% - часто болеющие дети, 10% - заболевание органов дыхания, 10% - заболевание органов пищеварения. Также у некоторых детей присутствует сочетание нескольких заболеваний. Исходя из этих цифр, можно сказать, что данная программа актуальна для детей п. Марковский, обучающихся в Марковской СОШ.

Возрастающие психоэмоциональные и физические нагрузки обучающихся в школе делают задачу сохранения и укрепления здоровья школьников одной из приоритетных. Официальная статистика продолжает угрожающе свидетельствовать об ухудшении здоровья обучающихся школ. По данным Министерства здравоохранения России 90% школьников имеют отклонения различной степени в состоянии здоровья, а 35% хронически больны. Лишь 5-10% детей приходят в школу с диагнозом «здоров». Проведённые исследования, показывают, что наиболее типичны для школьников нарушения и отклонения в здоровье - это: опорно-двигательного аппарата: осанки и стоп, различные формы сколиоза, органов зрения, а также негармоническое физическое развитие, особенно велик этот показатель в возрастном периоде от 6 до 10 лет. Также обращает на себя внимание увеличение частоты заболеваний органов дыхания, что связано с увеличением числа ОРВИ, гриппа, роста числа детей аллергиков.

Наиболее эффективным способом противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни, правильно организованной двигательной активности. Проблема организации помощи ребенку в сохранении,

укреплении и формировании здоровья весьма актуальна. Один из путей выхода из ситуации – создание секции общей физической подготовки (ОФП) с элементами оздоровительной физической культуры. Общая физическая подготовка является одним из универсальных средств, способствующему всестороннему физическому развитию детей и подростков.

**Направленность программы** – физкультурно - спортивная.

Вид деятельности – общая физическая подготовка (далее ОФП).

Программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон «Об образовании РФ» №273 от 29.12.2012 г;
- Федеральный Закон «О физической культуре и спорте в РФ от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;
- Типовой программе по плаванию (для организаций и учреждений, занимающихся с детьми с отклонениями в развитии), утвержденной Гос.ком. РФ по физкультуре и спорту, протокол №1 от 28.11.2002г.;
- Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996–р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”;

- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (СП 2.4.3648-20);
- Устав МАУДО центра дополнительного образования.

Данная программа реализуется в спортивно-оздоровительных группах в МАУДО Центра дополнительного образования (далее ЦДО). Программа разработана на основе практических рекомендаций по составлению образовательных программ и может считаться модифицированной, т.к. при её составлении использовались авторские рабочие программы:

- «Подвижные игры», разработчик программы – учитель 1 категории МОУ «Гимназия №152», Кировского района, города Казани-Ахметзянова Г.З., 2011г.;
- Рабочая программа «Лечебная физическая культура», составитель: Кадыкова Т.М., учитель ЛФК, 1 категории города Асбеста;
- Образовательная программа по обучению и оздоровлению детей при занятии плаванием (1-4 кл.), автор – Гусева О.Ю., учитель по физической культуре.

Из множества рабочих программ были выбраны именно эти авторские рабочие программы, потому что эти они помимо развития общей физической подготовленности направлены также на оздоровление детей. Количество обучающихся в группах и количество учебных часов в неделю регламентируется нормативно-правовыми основами, определяющими деятельность

спортивных школ.

**Новизна** данной программы состоит в том, что в занятия ОФП включено плавание. Оно помимо общеукрепляющего воздействия, закаливания, профилактики заболеваний и коррекции ряда функциональных отклонений является одним из важнейших жизненных навыков. В ходе освоения программы широко используются подвижные игры. Игра является сознательной деятельностью, направленной на достижения поставленной цели. Подвижные игры занимают ведущее место, как в физическом воспитании здорового человека, так и в процессе физической реабилитации больных, позволяя на высоком эмоциональном уровне эффективно решать лечебные и воспитательные задачи.

**Отличительной особенностью** программы является применение современных оздоровительных технологий: фитбол-гимнастики и плавания. Программа объединяет физкультурно - спортивное и оздоровительное направления. Предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений. Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования, см. таблицы 2, 3). Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий ОФП, с элементами ЛФК и плавания, игровых комплексов: путём игры в «сказку», участие детей в «весёлых стартах» и праздниках. Большое внимание уделено коррекции нарушений осанки, сколиоза, развитию и тренировке дыхательной системы, силовой выносливости мышц туловища, коррекцию плоскостопия, укреплению глазодвигательных мышц.

**1.1. Цель программы:** Создание условий для оказания благоприятного воздействия на укрепление здоровья и дальнейшего вовлечения в активные занятия физической культурой и спортом.

**1.2. Задачи программы:**

**Образовательные:**

- сформировать знания о правилах самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- обучить основам ведения здорового образа жизни
- формировать основу техники базовых видов спорта

#### **Развивающие:**

- развивать физические качества (координационные и кондиционные способности).
- развивать психические познавательные процессы (внимание, восприятие, память, мышление), психомоторные качества,

#### **Воспитательные:**

- формировать волевые и нравственные качества.
- формировать положительное отношение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

#### **Оздоровительные:**

- улучшать функциональное состояние организма;
- способствовать устойчивости организма к холодным нагрузкам.

### **1.3. Ожидаемые результаты и формы контроля**

В результате освоения программы, по общей физической подготовке, учащиеся должны достигнуть следующего уровня.

#### **Знать и иметь представление:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- об основах техники базовых видов спорта;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;



- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

**Уметь:**

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.
- Использовать в повседневной жизни, в быту метапредметные результаты (знания в области истории, знания о развитии спорта в стране, знание в области биомеханики – о двигательных возможностях человека, и т.д.)

**Владеть:**

- основами техники базовых видов спорта;
- оптимальным уровнем развития двигательных способностей (физических качеств).

В процессе занятий занимающиеся должны овладеть метапредметными, предметными и личностными результатами в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом, который распространяется и на внеурочную деятельность.

**Метапредметные результаты** проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа

жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

*В области эстетической культуры:*

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные результаты** характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе занятий в объединении ОФП. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и

способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области эстетической культуры:*

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;
- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе занятий в объединении ОФП.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

*В области нравственной культуры:*

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;

способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области эстетической культуры:*

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

*В области физической культуры:*

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм. Структура обучения носит спиральный процесс. На каждом этапе изменяются комбинации упражнений с постепенным увеличением продолжительности и количества повторений в тренировках обучающихся и включением специальных упражнений по медицинским показателям. Степень нагрузки меняется следующими способами: различные исходные положения, увеличение темпа, использование предметов, дыхательных упражнений, упражнений на расслабление.

Программа предусматривает также и работу с родителями, которая будет осуществляться в виде присутствия родителей на учебно-тренировочных занятиях (по желанию), на соревнованиях, а также индивидуальная работа с родителями, где будут даваться рекомендации по физическому воспитанию детей. Также используются активные формы работы – родительские собрания, на которых применяются интерактивные методы (работа в мини-группах, дискуссии, деловые, имитационные игры).

#### **1.4. Принципы программы**

*Основными принципами обучения являются:*

1. *Научность.* Этот принцип предопределяет сообщение обучаемым только достоверных, проверенных практикой сведений, при отборе которых учитываются новейшие достижения науки и техники.
2. *Доступность.* Предусматривает соответствие объема и глубины учебного материала уровню общего развития учащихся в данный период, благодаря чему, знания и навыки могут быть сознательно и прочно усвоены.
3. *Связь теории с практикой.* Обязывает вести обучение так, чтобы обучаемые могли сознательно применять приобретенные ими знания на практике.
4. *Воспитательный характер обучения.* Процесс обучения является воспитывающим, ученик не только приобретает знания и нарабатывает навыки, но и развивает свои способности, умственные и моральные качества.
5. *Сознательность и активность обучения.* В процессе обучения все действия, которые отрабатывает ученик, должны быть обоснованы. Нужно учить, обучаемых, критически осмысливать, и оценивать факты, делая выводы, разрешать все сомнения с тем, чтобы процесс усвоения и наработки необходимых навыков происходили сознательно, с полной убежденностью в правильности обучения. Активность в обучении предполагает самостоятельность, которая достигается хорошей теоретической и практической подготовкой и работой педагога.
6. *Наглядность.* Объяснение техники сборки робототехнических средств на конкретных изделиях и программных продукта. Для наглядности применяются существующие видео материалы, а также материалы своего изготовления.
7. *Систематичность и последовательность.* Учебный материал дается по определенной системе и в логической последовательности с целью лучшего его освоения. Этот принцип предусматривает изучение предмета от простого к сложному, от частного к общему.
8. *Прочность закрепления знаний, умений и навыков.* Качество обучения зависит от того, насколько прочно закрепляются знания, умения и навыки учащихся. Не прочные знания и навыки обычно являются причинами неуверенности и ошибок. Поэтому закрепление умений и навыков должно достигаться неоднократным

целенаправленным повторением и тренировкой.

9. *Индивидуальный подход в обучении.* В процессе обучения педагог исходит из индивидуальных особенностей детей (уравновешенный, неуравновешенный, с хорошей памятью или не очень, с устойчивым вниманием или рассеянный, с хорошей или замедленной реакцией, и т.д.), и, опираясь на сильные стороны ребенка, доводит его подготовленность до уровня общих требований.

10. *Принцип разноуровневости* реализуется исходя из стартовых возможностей ребенка и на основании диагностики. Предполагается комплектование групп в соответствии уровнями сложности содержания программы. Чем выше уровень сложности, тем выше учебная нагрузка и требования к результатам учащихся.

## 2. Нормативная часть учебной программы

Таблица 1

Режим учебно-тренировочной работы

Наименование этапа	Год обучения	Минимальный возраст зачисления	Минимальное число учащихся в группе	Максимальное количество уч. часов в неделю	Требования по ОФП на конец года
СОГ	Все	6-7	15	4	Выполнение нормативов по ОФП
ГНП – 1	2	8-10	15	6	Выполнение нормативов по ОФП
ГНП - 2	3	11	8	6	Выполнение нормативов по ОФП

Набор учащихся производится с 6-летнего возраста (см. таблицу 1). Перевод учащихся из спортивно-оздоровительных групп ОФП в группы начальной подготовки по видам спорта осуществляется не ранее установленного для данного вида спорта минимального возраста при условии выполнения контрольных

нормативов общей физической подготовленности и оформляется приказом директора по школе.

Возраст занимающихся в объединении ОФП – от 6 до 18 лет. Существует разделение на группы, по физической подготовленности, по умению или не умению детей плавать, а также по группе здоровья.

Группа СОГ, возраст детей 6-7 лет (в конце учебного года группа должна выполнять нормативы по ОФП для группы СОГ как в зале, так и в бассейне, для перевода в группу ГНП -1), группа ГНП – 1 возраст детей 8-10 лет (в конце учебного года группа должна выполнять нормативы по ОФП для группы ГНП-1 как в зале, так и в бассейне, для перевода в ГНП-2), группа ГНП-2, возраст детей от 11 до 16 лет ( в конце учебного года группа должна выполнять нормативы по ОФП для группы ГНП-2, как в зале, так и в бассейне). Для детей третьей группы здоровья разработана индивидуальная программа занятий. Дети могут заниматься в общей группе, но по специально подготовленным упражнениям с элементами лечебной физкультуры и обязательным наблюдением за состоянием здоровья медицинского работника МАУДО ЦДО – медицинской сестры (см. Приложение к рабочей программе по ОФП). В группы принимаются дети, на добровольной основе. При поступлении в объединение дети должны предоставить медицинскую справку, о состоянии здоровья и письменное заявление родителей. Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. Спортивная школа организует работу с учащимися в течение всего календарного года. Учебный год начинается с 1 сентября и для всех групп заканчивается обычно 31 мая (42 учебные недели). Годовой объем работы определяется из расчета недельного режима работы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются учебно-тренировочные и теоретические занятия, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, психолого-педагогическое сопровождение, участие в соревнованиях.

***Срок реализации данной программы – 3 года.***

Трёхгодичный цикл занятий делится на:



- первый год — учебно-оздоровительной направленности;
- второй год — учебно-тренирующей направленности;
- третий год - ориентация на занятия избранным видом спорта.

Занятия проводятся в гимнастическом зале и плавательном бассейне. Продолжительность занятий, в первой группе четыре часа в неделю – 1 занятие 1 час (1 занятие в гимнастическом зале, 3 занятия в плавательном бассейне), во второй группе шесть часов в неделю - 1 занятие 1,5 часа (1 занятие в гимнастическом зале, 3 занятия в плавательном бассейне), в третьей группе - шесть часов в неделю – 1 занятие 1,5 часа (1 занятие в гимнастическом зале, 3 занятия в плавательном бассейне).

Занятия по оздоровительной и лечебной физкультуре проводятся в гимнастическом зале, хорошо освещаемом, проветриваемом, с наличием зеркал, шведской стенки, необходимого спортивного инвентаря: мячи, гимнастические палки, мешочки с песком, обручи, гимнастические скамейки, маты, гимнастические коврики, массажеры для стоп, лечебная ортопедическая дорожка, скакалки, фитболы. Для занятий по оздоровительному плаванию имеется закрытый плавательный бассейн, хорошо освещенный и соответствующий нормам, установленным СанПиН, поддерживающие плавательные средства (доски, колобашки).

### **3. Учебно-тематический план на 2023-2024 учебный год**

Учебный план занятий по «ОФП», с расчетом на 42 учебных недели согласно продолжительности учебного года.

Общее количество часов в неделю - 10 часов (2 группы). Согласно Положению о дистанционном обучении учащихся МАУДО ЦДО в дни карантина и другие дни приостановления учебно-тренировочных занятий, переходит на дистанционную форму обучения.

#### **3.1 Учебно-тематический план объединения ОФП, группа СОГ - 3**

**Кол-во часов в неделю – 6 часов.**

№п/п	Тема	Кол-во
------	------	--------

		<b>часов</b>
<b>I</b>		<b>Теоретическая подготовка</b>
		<b>9</b>
	1.	Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Правила поведения в ДЮСШ
	2.	Понятие общей физической подготовки и лечебной физической культуры
	3.	Организация занятий, инвентарь, спортивная одежда
	4.	Физическая культура и спорт, их значение
	5.	Бронхиальная астма
	6.	Гимнастика для глаз
	7.	Лечебное плавание и его задачи, способы плавания при нормальной осанке, сколиозах, плоскостопии
	8.	Влияние оздоровительных процедур на организм человека
	9.	Обобщающее теоретическое занятие
<b>II</b>		<b>Практическая подготовка</b>
		<b>104</b>
1.		<b>Общая физическая подготовка</b>
		<b>35</b>
	1.1.	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки
	1.2.	Упражнения, направленные на формирование стереотипа правильного дыхания в зале
	1.3.	Упражнения, направленные на увеличение подвижности суставов
2.		<b>Специальная физическая подготовка</b>
		<b>69</b>
	2.1.	Упражнения для формирования мышечного корсета
	2.2.	Упражнения с предметами, служащие для укрепления мышечного корсета и закрепления навыка правильной осанки
	2.3.	Упражнения для коррекции плоскостопия
	2.4.	Упражнения для укрепления глазодвигательных мышц
3.		Подвижные игры
		<b>20</b>
<b>III</b>		<b>СТТМ</b>
		<b>119</b>
	3.1.	Упражнения, направленные на формирование стереотипа правильного дыхания в бассейне
	3.2.	Подготовительные упражнения по плаванию
		<b>30</b>

	3.3.	Обучение техники плавания стилем кроль, брасс на груди, на спине.	54
	3.4.	Упражнения на коррекцию нарушения осанки и сколиоза в воде	10
	3.5.	Упражнения для коррекции плоскостопия на воде	10
IV		Контрольное тестирование	2
V		Медико-биологический контроль	2
VI		Оздоровительные процедуры	16
VII		Дистанционный формат обучения	-
		Итого:	252

### 3.2. Годовой план распределения учебных часов для СОГ - 3 (час)

№	п / п	Содержание занятия												Всего
			9	10	11	12	01	02	03	04	05	06	08	
I		Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	9
II		Практическая подготовка	9	10	10	10	9	10	10	10	10	9	7	104
	1	Общая физическая подготовка	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	2	35
	2	Специальная физическая подготовка	7	6	7	7	6	7	7	6	6	7	3	69
	3	Подвижные игры	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	20
II I		СТТМ	11	11	11	11	11	11	11	11	11	10	10	119
IV		Контрольное тестирование	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
V		Медико-биологическ	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2

		<b>ий контроль</b>												
<b>VI</b>		<b>Оздоровительные процедуры</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>16</b>
		<i>Всего:</i>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>20</b>	<b>17</b>	<b>252</b>

**3.3. Учебно-тематический план объединения ОФП, группа ГНП - 1**  
**Кол-во часов в неделю – 4 часа.**

<b>№п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
<b>I</b>	Теоретическая подготовка	<b>9</b>
1.	Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Правила поведения в ДЮСШ	1
2.	Понятие общей физической подготовки и лечебной физической культуры	1
3.	Организация занятий, инвентарь, спортивная одежда	1
4.	Физическая культура и спорт, их значение	1
5.	Бронхиальная астма	1
6.	Гимнастика для глаз	1
7.	Лечебное плавание и его задачи, способы плавания при нормальной осанке, сколиозах, плоскостопии	1
8.	Влияние оздоровительных процедур на организм человека	1
9.	Обобщающее теоретическое занятие	1
<b>II</b>	Практическая подготовка	<b>60</b>
<b>1.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>15</b>
1.1.	Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки	5
1.2.	Упражнения, направленные на формирование стереотипа правильного дыхания в зале	6
1.3.	Упражнения, направленные на увеличение подвижности суставов	4
<b>2.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>35</b>
2.1.	Упражнения для формирования мышечного корсета	10
2.2.	Упражнения с предметами, служащие для укрепления мышечного корсета и закрепления навыка правильной осанки	9
2.3.	Упражнения для коррекции плоскостопия	10

	2.4	Упражнения для укрепления глазодвигательных мышц	6
3.		Подвижные игры	10
III		СТТМ	84
	3.1.	Упражнения, направленные на формирование стереотипа правильного дыхания в бассейне	10
	3.2.	Подготовительные упражнения по плаванию	15
	3.3.	Обучение техники плавания стилем кроль, брасс на груди, на спине.	39
	3.4.	Упражнения на коррекцию нарушения осанки и сколиоза в воде	10
	3.5.	Упражнения для коррекции плоскостопия на воде	10
IV		Контрольное тестирование	2
V		Медико-биологический контроль	2
VI		Оздоровительные процедуры	11
VII		Дистанционный формат обучения	-
		Итого:	168

### 3.4. Годовой план распределения учебных часов для ГНП - 1 (час)

№	п / п	Содержание занятия												Всего
			09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	08	
I		Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	9
II		Практическая подготовка	5	8	5	5	4	5,5	5	8	4,5	6	4	60
	1.	<i>Общая физическая подготовка</i>	1	2	1	1	1	2	2	2	1	1	1	15
	2.	<i>Специальная физическая подготовка</i>	3	5,5	3	3	2	2,5	2	5	2,5	4	2,5	35
	3.	<i>Подвижные игры</i>	1	0,5	1	1	1	1	1	1	1	1	0,5	10
III		СТТМ	7	8	8	7	7	7	8	9	6	6	7	84

IV	Контрольное тестирование	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-		2
V	Медико-биологический контроль	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-		2
VI	Оздоровительные процедуры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
VII	Дистанционный формат обучения	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	<i>Всего:</i>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>14,5</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>12,5</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>168</b>

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. (см. табл. 2,3).

Таблица 2

### 3.5. Контрольные нормативы (группа СОГ)

	показатели	
	мальчики	девочки
Сгибание/разгибание рук в упоре	7-9	6-8
Наклон вперед из положения сидя	+4 +6	+7 +9
Подъем туловища из положения лежа	10-12	9-11
Статическое напряжение мышц живота	30сек.-50сек.	35сек.-55сек.
Статическое	50 сек.-1 мин.	50 сек.-1 мин.

напряжение спины	мышц		
---------------------	------	--	--

Таблица 3

### 3.6. Контрольные нормативы (группа ГНП)

	показатели	
	мальчики	девочки
Сгибание/разгибание рук в упоре	10-12	9-11
Наклон вперед из положения сидя	+6 +8	+9 +11
Подъем туловища из положения лежа	12-14	11-13
Статическое напряжение мышц живота	35сек.-55 сек.	40сек.-1мин.
Статическое напряжение мышц спины	55сек.-1м.05сек.	55сек.-1м.05сек.

## 4. Методическая часть учебной программы

### 4.1. Содержание программы

#### 1 год обучения:

##### Теоретическая подготовка

- 1. Физическая культура и спорт, их значение.** Определение физической культуры, спорта. Значение ФК и С в жизни человека.
- 2. Понятие общей физической подготовки и лечебной физкультуры.**  
Определение понятий ОФП и ЛФК. Влияние на организм систематических занятий ОФП и ЛФК.
- 3. Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Правила поведения в МАУДО ЦДО.** Правила техники безопасности при проведении занятий в гимнастическом зале и в плавательном бассейне.  
Вводный инструктаж по правилам посещения спортивного комплекса.

4. **Организация занятий, инвентарь, спортивная одежда.** Общие требования к организации занятий. Перечень инвентаря, используемого на занятиях. Требования к спортивной одежде и обуви.
5. **Профилактика простудных и грибковых заболеваний.** Понятие простудных заболеваний. Виды простудных заболеваний в зависимости от анатомического образования. Профилактика простудных заболеваний. Упражнения ЛФК для профилактики частых простуд. Определение грибковых заболеваний кожи, клиническая картина. Пути заражения грибковыми заболеваниями. Лечение грибковых заболеваний кожи и их профилактика. Теория по этому вопросу дается с помощью плакатов (картинок) для детей, чтоб и маленькие воспитанники смогли понять и представить себе, что такое грибковые заболевания и как их лечить.
6. **Сведения о воде, бассейне, правила безопасного поведения на воде.** Гигиенические требования к пловцу. Общие сведения о воде. Требования к бассейну. Правила безопасного поведения на воде. Требования, предъявляемые к пловцу.
7. **Профилактика травматизма на воде.** Правила поведения на воде. Причины травматизма. Профилактика травматизма.
8. **Оказание помощи утопающим.** Первая помощь на воде. Действия при спасении человека. Действия по оказанию первой помощи при утоплении, на берегу.
9. **Спортивное плавание и его способы.** Определение спортивного плавания. Способы спортивного плавания. Рассказ и показ видов спортивного плавания.
10. **Лечебное плавание и его задачи, способы плавания при нормальной осанке, сколиозах, плоскостопии.** Определение лечебного плавания. Определение нормальной осанки, сколиоза, плоскостопия. Способы плавания при нормальной осанке, сколиозах, плоскостопии.
11. **Влияние плавания на формирование правильной осанки.** Определение правильной осанки. Значение плавания в формировании правильной осанки.

2 год обучения:



## Теоретическая подготовка

1. **Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Правила поведения в МАУДО ЦДО.** Правила техники безопасности при проведении занятий в гимнастическом зале и в плавательном бассейне.

Вводный инструктаж по правилам посещения спортивного комплекса.

2. **Понятие общей физической подготовки и лечебной физкультуры.**

Определение понятий ОФП и ЛФК. Влияние на организм систематических занятий ОФП и ЛФК.

3. **Влияние спорта на организм человека.** Изменения опорно-двигательного аппарата вследствие занятий спортом. Изменения сердечно - сосудистой системы. Изменения дыхательной системы. Изменения обмена веществ.

4. **Дыхательная гимнастика.** Что такое правильное дыхание. Виды дыхательной гимнастики. Влияние на организм дыхательной гимнастики.

5. **Плоскостопие.** Что это такое. Тест на плоскостопие. Чем опасно плоскостопие. Лечение и профилактика плоскостопия.

6. **Сведения о воде, бассейне, правила безопасного поведения на воде.** Гигиенические требования к пловцу. Общие сведения о воде. Требования к бассейну. Правила безопасного поведения на воде. Требования, предъявляемые к пловцу.

7. **Польза сауны.** Что такое сауна. Действие сауны на терморегуляцию, на центральную нервную систему, на сердечно - сосудистую систему, на нервно – мышечный аппарат, на функцию внешнего дыхания, на энергетический обмен, на кожу, на пищеварительную систему. Применение сауны с целью профилактики и лечения некоторых заболеваний.

8. **Аптечка 1МП.** Что это такое и для чего она нужна. Состав аптечки 1МП. Знак первой помощи.

**3 год обучения.**

## Теоретическая подготовка.

1. **Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Правила поведения в МАУДО ЦДО.** Правила техники безопасности при проведении

занятий в гимнастическом зале и в плавательном бассейне.

Вводный инструктаж по правилам посещения спортивного комплекса.

## **2. Понятие общей физической подготовки и лечебной физкультуры.**

Определение понятий ОФП и ЛФК. Влияние на организм систематических занятий ОФП и ЛФК.

**3. Организация занятий, инвентарь, спортивная одежда.** Общие требования к организации занятий. Перечень инвентаря, используемого на занятиях. Требования к спортивной одежде и обуви.

**4. Физическая культура и спорт, их значение.** Определение физической культуры, спорта. Значение ФК и С в жизни человека.

**5. Бронхиальная астма.** Что это такое. Возраст, в котором отмечается заболевание бронхиальной астмой. Факторы, влияющие на возникновение бронхиальной астмы. Лечение бронхиальной астмы.

**6. Гимнастика для глаз.** Для чего она нужна. Влияние на организм. Комплексы упражнений для глаз.

**7. Лечебное плавание и его задачи, способы плавания при нормальной осанке, сколиозах, плоскостопии.** Общие сведения о воде, бассейне. Определение лечебного плавания. Определение нормальной осанки, сколиоза, плоскостопия. Способы плавания при нормальной осанке, сколиозах, плоскостопии.

**8. Влияние оздоровительных процедур на организм человека.** Что такое циркулярный душ, сауна, гидромассаж. Для чего они нужны. Показания и противопоказания. Влияние на организм человека.

**9. Обобщающее теоретическое занятие.** Проводится с целью определения процента усвоенного теоретического материала за прошедший учебный год. Проходит в виде разгадывания детьми кроссворда в каждой группе.

### **Практическая подготовка.**

Практическая подготовка включает в себя:

#### **Общая физическая подготовка.**

- Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки;

- Упражнения у стены;
- Упражнения, направленные на формирование стереотипа правильного дыхания.
- Упражнения, лежа на коврик;
- Упражнения, направленные на увеличение подвижности суставов.

### ***Специальная физическая подготовка.***

- Упражнения для формирования мышечного корсета;
- Упражнения с предметами, служащие для укрепления мышечного корсета и закрепления навыка правильной осанки;
- Упражнения для коррекции плоскостопия;
- Гимнастика для глаз.

### ***Подвижные игры.***

- Игры, используемые на занятиях в гимнастическом зале;
- Игры, используемые на занятиях в плавательном бассейне.

### ***Занятия в бассейне.***

- Упражнения, направленные на формирование стереотипа правильного дыхания в бассейне;
- Упражнения с удлиненным выдохом в воду (ртом, ртом и носом). Упражнения «Кто дольше продержится под водой»;
- Подготовительные упражнения по плаванию: упражнения на суше и в воде; упражнения на освоение в воде; разминка на суше и в воде;
- Обучение техники плавания стилем кроль, брасс на груди, на спине: обучение на суше, обучение в воде; особенности положения рук, ног, при плавании данными стилями;
- Упражнения на коррекцию нарушения осанки и сколиоза в воде

#### **Работа рук, ног.**

- Упражнения для коррекции плоскостопия на воде: работа ногами сидя на бортике; работа ногами в воде, лежа на спине, сидя, стоя;
- работа ногами в воде, лежа на груди, сидя, стоя.

## **Спортивные праздники.**

Для зрелищности и повышения интереса проводятся праздники: «Путешествие в страну здоровья, «Зимние забавы», «Здравствуй лето!»

## **Итоговое занятие.**

Техника безопасности во время летних каникул. Подвижно-дидактическая игра «Физкульт - лото». Объяснение правил игры.

## **Контрольное тестирование.**

Проводится два раза в год с целью оценки результативности занятий общей физической подготовкой в начале года и в конце года (см. таблицы 2,3). По результатам контрольного тестирования и обучающимся даются рекомендации по дальнейшему обучению в МАУДО ЦДО.

### **4.2. Медико-психологический и педагогический контроль**

Для определения динамики эффективности оздоровительной физкультуры, уровня физического развития учащихся используются мониторинговые исследования: методы педагогического наблюдения, тестирование, медицинский контроль.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса – 1 раз в месяц;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой – 2 раза в год;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем – 1 раз в месяц;
- итоговый контроль умений и навыков – 1 раз в год (май);
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья (2 раза в год);
- взаимоконтроль и самоконтроль (совместное заполнение таблиц, подготовка ватманов и рисунков, помощь в проведении тестирования, ведение дневника самоконтроля).

При педагогических наблюдениях, которые осуществляются в течение всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества,

приобретенные учащимися в период обучения. На начальном этапе (первый год обучения) внимание уделяется поведению детей в группе, их посещаемости, заболеваемости (как часто дети болеют), участию в соревнованиях. На втором году обучения большее внимание уделяется взаимодействию детей между собой в группе, участию в соревнованиях, в т.ч. общешкольных соревнованиях. На третьем году обучения важна социализация детей, участие в конференциях, подготовка презентаций, взаимодействие в группе. Выявляются причины заболеваний, наблюдения фиксируются в журнале наблюдений. При повторении и закреплении обучающимися материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, проверка домашнего задания, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимного контроля.

Для оценки полученных навыков по плаванию проводится контрольное занятие в конце учебного года (владение основными стилями плавания, умение проплыть 50 м любым стилем без остановки в большом бассейне).

Эффективность оздоровления, уровень состояния здоровья учащихся помогает определить медицинский контроль. Медицинский специалист проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – 2 раза в год, дает рекомендации тренеру-преподавателю ОФП, учащимся, родителям. Данные осмотра заносятся в ф. 26.

В своей работе тренер-преподаватель постоянно заботится о здоровье своих воспитанников, тесно взаимодействуя и используя информацию, получаемую от медицинских работников. В случае обнаружения отклонений в состоянии здоровья или перетренированности (переутомления) учащегося, тренировочные нагрузки либо снижаются, либо отменяются до восстановления здоровья. Психолого-педагогическое сопровождение играет важную роль в успешном решении задач в системе учебно-тренировочных занятий. Содержание психолого-педагогического сопровождения включает воспитание морально-волевых качеств, необходимых как в условиях напряженной спортивной борьбы, так и в жизненных ситуациях. Эффективность психолого-педагогического сопровождения достигается следующими средствами: личным примером тренера, убеждением, поощрением,

наказанием; обсуждением в коллективе; проведением совместных занятий обучающихся разных уровней подготовки.

### **4.3. Методическое обеспечение занятий**

#### ***Принципы осуществления учебно-тренировочного процесса***

Учебно-тренировочный процесс опирается на общепедагогические принципы:

- Принцип сознательности и активности;
- Принцип постепенности;
- Принцип доступности;
- Принцип индивидуальности

#### ***Формы занятий:***

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- соревнования и праздники;
- Эстафеты

#### ***Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:***

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ, стенды, плакаты, круглые столы детей вместе с родителями);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование)

### **4.4. Воспитательный модуль**

Воспитание - это, прежде всего, создание условий для развития внутреннего потенциала ребенка. Все более приоритетной становится индивидуальная работа с детьми, затрагивающая основы физического и психического развития каждого ребенка.

Тренер-преподаватель, получая и обрабатывая информацию о своих воспитанниках, их психофизическом развитии, социальном окружении, семейных обстоятельствах, контролирует ход целостного воспитательного процесса, процесса становления личности каждого ребенка, его нравственных качеств; анализирует характер оказываемых на него воздействий; развитие творческих способностей воспитанников, взаимоотношения с другими участниками воспитательного процесса.

Тренер-преподаватель:

- формирует мотивацию к обучению каждого отдельного ребенка, изучая его возрастные и индивидуальные особенности развития и стимулирования познавательных интересов, через разнообразные формы и методы индивидуальной работы. Происходит изучение интересов ребенка в форме опроса, беседы, анкетирования, использование игрового метода, выполнение практических заданий. На основании этого заполняется дневник контроля тренера, где ведется анализ деятельности каждого ребенка.

- создает благоприятные условия для успешного вхождения ребенка в социум (путем проведения совместных игр, участия в соревнованиях, походах, праздниках), формирования демократической культуры в учебной группе и учреждении. Формы работы определяются исходя из педагогической ситуации, сложившейся в данной группе, традиционного опыта воспитания; степень педагогического воздействия - уровнем развития личностей обучающихся, укомплектованностью учебной группы, в которой происходит развитие и самоопределение подростков. Формы работы: беседы, игры, соревнования, походы, экскурсии, конкурсы. При этом важнейшей задачей остается актуализация содержания воспитательной деятельности, способствующего эмоциональному развитию обучающегося, его интеллекта; формирование навыков критического отношения к информации.

Воспитание юного спортсмена осуществляется в семье, общеобразовательной и спортивной школах. Воспитательная работа тренера начинается с установления товарищеских отношений между обучающимися, создания единого коллектива,

налаживая взаимопомощи при выполнении упражнений, совместных обсуждений планов тренировок и анализов выступления в соревнованиях.

Спортивные успехи обучающихся обусловлены достижением намеченного результата или победой над соперником. Процесс тренировки постоянно связан с развитием волевых качеств спортсмена. Развитие воли начинается с отказа от вредных привычек и неорганизованности. Каждый ребенок должен иметь строгий распорядок дня, предусматривающий распределение времени на учебу, отдых, сон, тренировки.

***Морально-волевая подготовка во всех группах предусматривает:***

- воспитание идейной направленности спортсменов, их дисциплинированности;
- воспитание волевой подготовленности к преодолению неожиданно возникающих препятствий, развитие умения быстро овладевать собой, принимать единственно правильное решение и реализовывать его в необходимых условиях;
- совершенствование интеллектуальных качеств, развитие наблюдательности, глубины и устойчивости мышления, а также творческого воображения, выдержки и самообладания;
- обучение приемам саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний;
- адаптацию к условиям соревнований.

Соревнования способствуют формированию психической выносливости, целеустремленности, самостоятельности и воспитанию воли. Средства психологической подготовки делятся на две основные группы: словесные - лекции, беседы, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка; комплексные - различные спортивные и психологические упражнения. Методы психологической подготовки делятся на сопряженные, которые включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности, и специальные методы, включающие стимуляцию деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторные представления, методы внушения и



убеждения.

Работа тренера-преподавателя с родителями направлена на сотрудничество с семьей в интересах ребенка, формирование общих подходов к воспитанию, совместное изучение личности ребенка, его психофизиологических особенностей, выработку близких по сути требований, организацию помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося. Тренер-преподаватель привлекает родителей к участию в воспитательном процессе, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка. Тренер-преподаватель организует работу по повышению педагогической и психологической культуры родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.

## **5. Безопасность**

Для предотвращения травматизма на занятиях тренер-преподаватель соблюдает следующие основные положения:

- проводит общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;
- соблюдает последовательность на занятиях;
- знает и учитывает индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья детей;
- не допускает нарушение дисциплины на занятиях;
- следит за регулярностью медицинского осмотра;
- правильно использует, бережет инвентарь и оборудование.

## **6. Материально – техническое оснащение**

В зале для занятий ОФП имеется:

1. Гимнастическая стенка;
2. Гимнастические палки;
3. Мячи надувные, волейбольные, футбольные;
4. Гимнастическая скамейка;
5. Обручи;

6. Гимнастические коврики;
7. Мешочки с песком;
8. Лечебная ортопедическая дорожка;
9. Массажеры для стоп.

## **7. Источники информации:**

### **Для тренера-преподавателя:**

1. Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие – М.: Советский спорт, 2000г, 240с.,ил.
2. Захарова, Н. М. «Влияние оздоровительной физической культуры на организм» // Физическая культура и спорт в современном обществе. – Хабаровск, 2003
3. Карпенко Е. Н., Короткова Т. П., Кошкодан Е.Н. Плавание: Игровой метод обучения. – М.: Олимпия Пресс;Донецк: Пространство, 2006.-48с., (Библиотечка тренера)
4. Лечебная физическая культура: Учеб.для институтов физ. культ. / Под ред. Попова, С. Н. – М.: Физкультура и спорт, 1988 – 271 с., ил.
5. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры: Пособие для воспитателя дет.сада / Под ред. Л.В. Руссковой. – М.: Просвещение, 1986.-79с. ил.
6. Медведев, Б. А. «Сколиоз и остеохондроз: профилактика и лечение» - Ростов Н/Д: Феникс, 2004 – 192с.
7. Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание: Учеб.пособие для студентов ВУЗов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов и др. Под ред. Н. Ж. Булгаковой – М.: Академия, 2005 – 432с.
8. Орешкин, Ю. А. «К здоровью через физкультуру». – 2-е изд. перераб. и доп. М.: Медицина, 1990. – 176 с., ил. (Науч. - попул. мед.литература).
9. Солодков, А. С., Сологуб, Е. Б. «Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник. – М.: Терра – спорт, Олимпия Пресс, 2001. – 520с.
- 10.«Физическая культура и здоровье», изд-во «Здоров, я», Киев – 1967, Мед.институт им. акад. А.А.Богомольца, 183с.

11. [www.swimmy.ru](http://www.swimmy.ru)
12. <http://revolution.allbest.ru/sport>
13. [www.bibliofond.ru](http://www.bibliofond.ru)
14. [www.manumed.ru](http://www.manumed.ru)
15. <http://narod-medicina.ru>
16. <http://fictionbook.ru>
17. [www.dynamo-spb.ru](http://www.dynamo-spb.ru)
18. [www.maaam.ru/.../kartoteka-podvizhnyh-igr-dlja-detei-6-7-let.html](http://www.maaam.ru/.../kartoteka-podvizhnyh-igr-dlja-detei-6-7-let.html)
19. [http://fizkult-ura.ru/sci/mobile\\_game/2](http://fizkult-ura.ru/sci/mobile_game/2)

#### Для родителей:

1. Николайчук, Л. В., Николайчук, Э. В. «Остеохондроз, сколиоз, плоскостопие: профилактика, ЛФК, водные процедуры» - М.: Книжный дом, 2004 – 320 с.
2. Потапчук, А. А., Дидур М. Д. «Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений» - СПб: Речь, 2001 – 166с.
3. Попов С.В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников). - СПб.: СОЮЗ, 1997. 256с.
4. Фурманов А.Г. « Оздоровительная физическая культура», учебник, 2003 г.
5. Фонарева М. И. «Справочник по детской лечебной физкультуре», справочное пособие, 1983г.
6. <http://www.bestreferat.ru/referat-194565.html> Реферат «Закаливание как форма укрепления здоровья».
7. <http://nsportal.ru/detskii-sad/fizkultura/kartoteka-dykhatelnoi-gimnastiki-0> Картотека дыхательной гимнастики.

**Для детей:**

1. <http://www.debotaniki.ru/2011/02/vesyolaya-gimnastika-dlya-glaz> Весёлая гимнастика для глаз — для детей
2. <http://www.km.ru/referats/8EC0B9256A5741489FB24A811F116C8E>  
Бронхиальная астма у детей, занятие с детьми.
3. [http://judo-liman.at.ua/publ/sport/o\\_sporte/vlijanie\\_sporta\\_na\\_organizm\\_cheloveka/6-1-0-34](http://judo-liman.at.ua/publ/sport/o_sporte/vlijanie_sporta_na_organizm_cheloveka/6-1-0-34) Влияние спорта на организм человека.
4. <http://www.7gy.ru/rebenok/massazh-gimnastika/543-dyhatelnaja-gimnastika-dlja-rebenka.html> Дыхательная гимнастика для детей
5. <http://www.med39.ru/article/revmatology/ploskostopie.html> Плоскостопие у детей
6. [http://aupam.narod.ru/pages/deti/metodicheskie\\_informacionnihe\\_materialih/page\\_06.htm](http://aupam.narod.ru/pages/deti/metodicheskie_informacionnihe_materialih/page_06.htm) Профилактика нарушения осанки у детей

**Практическая подготовка.**

**Общая физическая подготовка.**

*Упражнения для формирования и закрепления навыка правильной осанки.*

Перед комплексом выполнить упражнения в ходьбе, на голове мешочек с песком.

Различные виды ходьбы по гимнастической скамейке:

- на носках, руки в стороны;
- на пятках, руки на поясе;
- приставным шагом правым, левым боком;
- скрестным шагом правым, левым боком;
- на внешней стороне стопы, руки за спину;
- ползком на четвереньках по скамейке.

1. И.п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, одна рука на груди, вторая на животе.

1 – вдох

2 – выдох (повторить 3-4 раза)

2. И.п. – то же

1- вдох, руки в стороны

2- выдох, обхватить руками грудную клетку (повторить 3-4 раза)

3. И.п. – то же.

1- вдох, руки вверх.

2- выдох, руки вдоль туловища (повторить 3-4 раза)

4. И.п. стоя у стены, на голове мешочек с песком

1 – прижаться к стене спиной для фиксации осанки, руки опущены.

3 – и.п. (повторить 6 раз)

5. И.п. – лежа на животе, руки за головой

1 – оторвать от пола руки, ноги и голову

2 - 3 - удерживать

4 – и.п. (повторить 4-6 раз)

6. И. п. – лежа на животе, руки за спину

- 1 – руки вверх
- 2 – и.п. (повторить 6-8 раз)
7. И. п. – лежа на животе
  - 1 - развести ноги в стороны, руки прижать к бедрам
  - 2 - свести ноги, руки развести в стороны (повторить 4-6 раз)
8. И.п. – лежа на спине

Упражнение «Велосипед» (выполнять в течение 1 минуты)

- 9.И.п. – лежа на спине, ноги согнутые в коленях, ступни на полу, руки вдоль туловища.
  - 1 – поднять таз
  - 2 – и.п.
  - 3 – 4 – то же (повторить 6-8 раз)
10. И.п. – стоя на четвереньках
  - 1 – выгнуть спину, голову прижать к груди
  - 2 – прогнуть спину, смотреть вперед (повторить 8 раз).

*Упражнения у стены:*

1. И.п. – стоя у стены, плотно прижаться к ней головой, спиной, пятками (ступни вместе, руки вдоль туловища).
  - 1 - поднять руки в стороны
  - 2 – опустить руки, скользя ладонями по стене (повторить 6—8 раз)
  - 3 - 4 то же.
2. И. п. – то же, руки на пояс
  - 1 - скользить вниз, не отрывая тела от стены. Присесть поглубже, разводя колени в стороны.
  - 2 - встать (повторить 3—4 раза).
  - 3 – 4 – то же
3. И.п. - прижаться к стене спиной, руки опустить (ладони касаются стены).
  - 1 – шаг вперед, не отрывая кистей рук от стены.
  - 2 - И.п. (повторить 5—6 раз).
4. И.п. - основная стойка, прижаться к стене, руки вверх

- 1 - наклон вправо, руки скользят по стене вправо
- 2 - тоже влево (повторить 3—4 раза в каждую сторону).
5. = 1. (повторить 3-4 раза)

Гимнастика заканчивается бегом или прыжками, а затем — ходьбой.

*Упражнения, лежа на коврике:*

1. И. п. – лежа на спине, руки в стороны

- 1- хлопок перед грудью
- 2- и.п. (повторить 8—10 раз).

2. И.п. то же

Упражнение «Велосипед»: лежа на коврике, поднять ноги, согнутые в коленях, и быстро двигать ими, подражая езде на велосипеде (повторить 6—8 раз).

3.И.п. – то же.

- 1 – приподнять голову и плечи
- 2 – и.п.
- 3 – 4 - то же (повторить 5—6 раз).

4.И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища

- 1 - сесть, вытягивая руки вперед
- 2 - и.п. (повторить 5—6 раз).

5. И.п. - лежа на спине, в руках резинка.

- 1 - согнуть руки в локтях перед грудью, растянуть резинку широко в стороны
- 2 - и.п. (повторяется 5—6 раз).

6. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища

- 1 - руки через стороны вверх
- 2 - медленно (со словом «в-ни --и-з») опустить в исходное положение.

*Упражнения, направленные на формирование стереотипа правильного дыхания.*

1. И.п. – о.с.

- 1 – вдох с закрытыми глазами, постараться успокоиться, расслабиться.
- 2-3 – задерживаем дыхание
- 4 – и.п.

повторить 5-10 раз.

### 1. Упражнение «Воздушный шарик»

И.п. - стоя, руки на нижней части ребер.

1 – максимальный выдох ртом

2 - вдох через нос

3-4- то же.

При выполнении упражнения обязательно нужно следить, чтобы живот и плечи оставались неподвижными. Упражнение повторить 6-10 раз.

### 2. Упражнение «Окно и дверь»

И.п. – о.с.

В этом упражнении воздух заходит через «окно», а выходит через «дверь». Сначала «окно» — левая ноздря, а «дверь» — правая. Правой рукой зажимаем правую ноздрю, медленно вдыхаем через «окно», потом левой рукой зажимаем левую ноздрю и медленно выпускаем воздух через «дверь». Повторить 4-6 раз. Затем «окно» и «дверь» меняются местами.

### 3. Упражнение «Часы»

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч

1 - махи прямыми руками вперед

2 – то же назад, повторяя при этом «Тик-так»

Повторить 10-12 раз.

### 4. Упражнение «Веселый петушок»

И.п. – о.с.

1 - руки вверх, вдох

2 – руки вниз, хлопок ими по бедрам, выдох и произносить: «Ку-ка-ре-ку»

Повторить 5-6 раз.

### 5. Упражнение «Обдуваем плечи»

И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, голова прямо

1 - вдох, поворот головы налево

2 - выдох через рот, губы при этом свернуты в трубочку

3 – вдох, голова прямо



4 – выдох, голова повернута направо

Повторить 5 – 10 раз.

#### 6. Упражнение «Насос»

И. п. - стоя, ноги вместе, руки опущены вдоль тела

1 – вдох

2 - выдох, наклоны вправо, руки вдоль тела, на выдохе произносить: «С-с-с-с...»

3 - вдох

4 – то же влево

Повторить 6-8 раз в каждую сторону.

#### 7. Упражнение «Потягушечки»

И.п. – о.с., руки вверх

1 – вдох, потянуться, встать на носки

2 – выдох, руки вниз, произнести: «У-х-х...»

Повторить 4-5 раз.

#### 8. Упражнение «Едет-едет паровоз»

Ходьба по кругу, имитируя паровоз, делая соответствующие движения руками и приговаривая «Чух-чух-чух». Выполнять 20-30 сек.

#### 9. Упражнение «Горнист»

И.п. - сидя, ноги в стороны, руки сложить около рта, изображая горн.

1 – вдох

2 - выдох, громко произнести «П-ф-ф-ф»

повторить 4-5 раз

#### 10. Упражнение «Дерево на ветру»

И. п. – сед на пятках

1 – вдох, руки вверх

2 – выдох, наклон вперед, руки вниз.

повторить 4 раза.

#### 11. Упражнение «Бегемотики»

И. п. - лежа на спине, глаза закрыть, руки на животе

1 – вдох, живот надувается

2 – выдох, живот втягивается.

повторить 4-6 раз

*Упражнения, направленные на увеличение подвижности суставов.*

1. И.п. – о.с., лицом к стене, кисти рук опираются о стену всей поверхностью

1 - согнуть руки в локтевых суставах, чтобы грудь коснулась стены, выдох

2 - разогнуть локти, вдох

3 – 4 – то же

2. И.п. – о.с., руки согнуты в локтевых суставах и прижат к туловищу

1- 4 - круговые движения кистями вовнутрь

4– 8 – то же наружу

Повторить 4 раза

3. И.п. – о.с.

1 – руки в стороны, вдох

2 – соединить кисти, выдох

3– 4 – то же

Повторить 3-4 раза

4. И.п. – то же

1 – руки через стороны вверх, вдох

2 – и.п., выдох

5. И.п. – о.с.

1 – руки вперед, развести пальцы

2 – соединить кисти

3 – 4 – то же

Повторить 3-4 раза

6. И.п. – стоя на полу, ноги слегка расставлены

1 - правую вверх

2 – правую вниз, одновременно поднимая левую

Повторить 6-8 раз

7. И.п. – о.с.

1 – поднять плечи

2– опустить

3 – 4 – то же

Повторить 10-15 раз

8. И.п. – лежа на спине

1 – руки и ноги в стороны

2 – и.п.

3 – 4 то же.

Повторить 6-8 раз

9. И.п. – лежа на правом боку

1 – мах правой вперед

2 – то же назад

3 – 4 то же.

Повторить 10 раз.

10. Упражнение 9, но лежа на левом боку.

11.И.п. – лежа на животе, ноги согнуты в коленях

1 – 4 – круговые движения ногами по часовой стрелке

5– 8 – то же против часовой стрелки

12. И.п. – то же

1 – правый носочек тянуть на себя, левый от себя

2 – наоборот.

3 - 4 – то же

Повторить 10 – 15 раз

### **Специальная физическая подготовка.**

*Упражнения для формирования мышечного корсета.*

1. И.п. - сесть, скрестив ноги, руки вверх

1 – мах руками вперед

2 - то же назад

3 – 4 – то же

Повторить 6-8 раз

2. И.п. - стойка на коленях, правая руку вверху, левая отведена в сторону

1 – 4 - круговые движения левой назад

4 – 8 – то же правой

Повторить 4-6 раз

3. И.п. – стойка на коленях, упор на вытянутые руки

1 – поднять таз, ноги выпрямить

2 – и.п.

3 – 4 – то же

Повторить 4-6 раз

4. И.п. – о.с.

1 – руки вверх, вдох, живот втянуть

4 – наклон вперед, руками обхватить голеностопы, туловище подтянуть к бедрам, выдох

5 – 4 – то же

Повторить 3-4 раза

5. И.п. – лежа на животе, голова на кистях рук, ноги прямые

1 – ноги вверх

4 – 3 – держать

4 – и.п.

6. И.п. – лежа на животе, руки вперед

1 – руки вперед

2 – руки на затылок

3 – руки вперед

3 – и.п.

7. И.п. – лежа на животе, руки внизу

1 – поворот головы влево, вдох, поднять левую ногу

2 – и.п., выдох

4 – 4 – то же правой

Повторить 3-4 раза

5. И.п. – лежа на животе, руки вперед

1 – поднять правую руку и левую ногу

2 – поднять левую руку и правую ногу

3 – 4 - то же

Повторить 3 – 4 раза

6 И.п. – то же

1 – поднять руки и ноги

2 – 3 – держать

3 – и.п.

7 И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, руки вдоль туловища

1 – поднять таз

5 – 3 – держать

6 – и.п.

*Упражнения с предметами, служащие для укрепления мышечного корсета и закрепления навыка правильной осанки.*

Комплекс упражнений с мячом

1. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки выпрямлены, мяч зажат в руках.

1 — наклон вперед, подтягивая руки с мячом к груди, одновременно сделайте выпад правой ногой вбок - назад

2 - и.п.

Повторить 8 раз.

2. И.п. — стоя, ноги на ширине плеч, мяч в руках на уровне груди

1 - выпад правой вперед, одновременно выполняя скручивание туловища вправо

2 – и.п.

Повторить 6-8 раз

3. И.п. - стоя, мяч зажат между голени

Выполнить 10-20 прыжков.

4. И.п. — сидя, ноги согнуты в коленях, стопы упираются в пол, руки держат мяч на уровне груди

1 - корпус назад, поворачивая его влево

2 – то же вправо

Повторить 8-10 раз

5. И.п. – лежа на спине, мяч у груди

1 - поднять согнутые в коленях ноги

2 – оторвать голову и плечи от пола

3 – опустить ноги

4 – опустить голову и плечи

Повторить 8 раз

6. И.п. – о.с, мяч внизу

1 – выпад правой вперед, мяч вверх

2 – 3 – пружинить

4– и.п.

5 – 8 – то же левой

Повторить 4-6 раз

7.И.п. - о.с., мяч внизу

1 – присед, мяч на пол

2– встать без мяча

3 - присед, взять мяч

4 - и.п. Повторить 8 раз

Комплекс упражнений с обручем.

Каждое упражнение повторяйте 5—10 раз.

1. И.п. - о.с. внутри обруча, держа его горизонтально хватом сверху

1 – встать на носки, обруч вверх, вдох

2 – и.п., выдох

2. И.п. - обруч горизонтально сверху

1 – наклон вперед, отведя правую ногу назад до отказа, зафиксировать равновесие на левой ноге 2—3 секунды

2 - и.п.

3 – 4 – то же правой

3. И.п. - обруч на полу вертикально слева, держать его левой рукой сверху

1 – присед, пролезть в обруч

2 – встать

3 – пролезть в обруч обратно

4 – и.п.

4. И.п. – о.с., обруч вертикально на полу

1 – наклон вперед

2– 3 – пружинить

4– и.п.

5. И.п. – о.с. внутри обруча

Крутить обруч на талии в течение одной минуты

6. И.п. - обруч на полу, встать в его середине, руки на пояс.

Оттолкнувшись двумя ногами, сделать прыжок вверх с поворотом на 180 .

Первый прыжок сделайте с поворотом влево, второй — с поворотом вправо.

7. И.п. – то же

1 – прыжок вправо, выпрыгнуть из обруча

2 – прыжком в и.п.

3 – 4 – то же влево.

Закончить комплекс ходьбой на месте в течение минуты.

### **Комплекс упражнений с гимнастической палкой**

1. И.п. – о.с., палка внизу, хват за концы

1 – палка вверх

2 – палка за голову

3 – палка вверх

4 – и.п.

Повторить 4-6 раз

2. И.п. – о.с., палка внизу, хват за концы

1 – наклон вперед

8. – и.п.

9. – 4 – то же.

Повторить 4-6 раз

3. И.п. – то же

1 – поворот вправо

2 – и.п.

3 – 4 – то же влево

4. И.п. – то же

1 – палку вверх

2 – наклон вправо

3 – наклон влево

4 – и.п.

Повторить 6 – 8 раз

5. И.п. – то же

1 – перешагнуть через палку правой

2 – и.п.

3 – 4 то же левой

Повторить 5-7 раз

6. И.п. – о.с, палка на полу, руки на поясе

Выполнить 10–15 прыжков на двух ногах через палку (прыгнуть вперёд, развернуться, вновь прыгнуть вперёд)

Повторить 3 раза.

7. И.п. – о.с., палка внизу, хват за концы

1 – прыжок, палка вверх, ноги в стороны

2– и.п.

Повторить 10 – 15 раз

Закончить комплекс ходьбой на месте.

*Упражнения для коррекции плоскостопия.*

Упражнения в ходьбе:

- на носках

- на пятках

- на наружных сводах стоп

- ходьба с поднятыми пальцами

- ходьба с поджатыми пальцами



- ходьба босиком по неровной поверхности – камням, песку, мелкой гальке, гимнастической палке

- ходьба боком по гимнастической скамейке

- лазание по перекладинам шведской стенки

Упражнения стоя.

И.п. – основная стойка

1- приподняться на носочках

2 – и.п.

3 – 4 – то же.

И. п. - стоя на носочках

1 - перейти на наружный край стопы

2 – и.п.

3-4 – то же.

И. п. – основная стойка

1 - встать на ребра внешней стороны стоп (стоять 30 секунд)

2 – и.п.

3 – 4 – то же

И.п. – О.с.

1 – присесть (пятки от пола не отрывать)

2 – и.п.

3 – 4 – то же

И.п. – то же

1 – поворот влево, левая стопа на наружный край

2 – то же вправо

3-4 то же

И.п. – то же

1- подпрыгнуть на пальцах

2 – и.п.

3 - 4 – то же

Упражнения выполняются босиком, каждое не менее 10 раз.

### Игровые упражнения при плоскостопии

1. Ступней каждой ноги по очереди необходимо перекатывать с места на место мячик, пластиковую бутылку или обычную скалку.
2. В положении сидя на полу с ногами, немного согнутыми в коленях, зажать в пальцах ног ребенка карандаш. Ребенок должен каждой ногой по очереди рисовать на листе бумаги фигуры, удерживая лист бумаги второй ногой. После изображения трех фигур карандаш зажимается в пальцах другой ноги.
3. Исходное положение: сидя на полу с немного согнутыми в коленях ногами. Пятки опираются на пол и на протяжении всего упражнения не отрываются от него. На полу перед ребенком разложена салфетка или полотенце, прижатое грузом. По очереди пальцами каждой ноги необходимо стараться подтянуть к себе полотенце. После того, как получилось зацепить полотенце одной ногой, нога меняется.
4. Исходное положение: сидя на полу с согнутыми в коленях ногами. Перед ребенком на полу разложены мелкие предметы (пластмассовые игрушки, шарики, бельевые прищепки). Эти предметы ребенок должен брать пальцами ноги и складывать в одну кучу. После того, как вещи собраны одной ногой, необходимо поменять ногу и проделать то же самое пальцами второй ноги. При переносе в кучу предметы не должны падать.
5. Исходное положение, сидя на полу с вытянутыми вперед ногами и вытянутыми носочками необходимо выполнять в воздухе вращательные движения в разных направлениях.

### **Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия «Котятка»**

1. "Котятка идет мимо спящего пса"

И.п. стоя на носках, руки внизу

Ходьба на носках.

2. «Котятка греет на солнышке лапки»

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть

1 - согнуть вперед правую стопу

2-и.п.

3-4 - то же левой

3. «Лапки замерзли»

И.п. - то же

Поочередно потирать правой стопой левую голень и наоборот.

4. "Лапки танцуют"

И.п. то же

1 - носки в стороны, пятки вместе

2-и.п.

3 - пятки в стороны, носки вместе

4 - и.п.

5. «Котята показывают коготочки»

И.п. - сидя, согнув ноги, пальцы ног согнуты, руки в упоре сзади

1 - разгибая правую вперед, растопырить пальцы («показали коготочки»)

2 и.п. ("спрятали коготочки»)

3-4-то же левой

6. «Котята бегают по лужам»

И.п. - О.с. ходьба по дорожке из песка и гальки.

Комплекс упражнений для профилактики и коррекции плоскостопия «Утята»

1. "Утята шагают к реке"

И.п. - сидя, согнув ноги, руки в упоре сзади

Ходьба на месте, не отрывая носки от пола.

2. "Утка ходит вразвалочку-спотыкалочку"

И.п. то же

1-2 - поднимая внутренние своды опереться на наружные края стоп

3-4 - и.п.

3. "Утята встретили на тропинке гусеницу"

И.п. - то же

Ползающие движения стоп вперед и назад с помощью пальцев.

4. "Утка крикает"

И.п. - то же

1-2 - отрывая пятки от пола, развести их в стороны ("клюв открылся"), произнести "кря-кря"

3-4 - и.п.

5. "Утята учатся плавать"

И.п. - сидя, руки в упоре сзади, носки натянуть

1 - согнуть правую стопу вперед

2 - разгибая правую стопу, согнуть вперед левую стопу

### **Гимнастика для глаз**

1. И.П. – сидя, крепко зажмурить глаза на 3 – 5 сек.

Повторить 6 – 8 раз.

Упражнения укрепляет мышцы век, способствуют улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2. И.П. – сидя, быстро моргать в течение 1 – 2 мин. Улучшает кровообращение.

3. И.П. – стоя, смотреть прямо перед собой 2 – 3 сек, поставить палец правой руки по средней линии лица на расстоянии 25 – 30 см от глаз, перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3 -5 сек, опустить руку.

Повторять 10 – 12 раз. Снимает утомление.

4. И.П. - стоя, вытянуть руку вперед, смотреть на конец пальца вытянутой руки, расположенной по средней линии лица, медленно приближать палец, не сводя с него палец до тех пор, пока палец не начнёт двоиться.

Повторять 6 -8 раз. Облегчается зрительная работа на близком расстоянии.

5. И.П. – сидя, закрытые веки массировать с помощью круговых движений пальца.

Повторять в течении 1 мин. Расслабляет мышцы.

6. И.П. – стоя, медленно передвигать палец полусогнутой руки справа налево и слева на права и при неподвижной голове следить глазами за пальцем.

Повторять 10 – 12 раз. Укрепляет мышцы глаз и совершенствует их

координацию.

7. И.П. – сидя, тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко (1 – 2 сек).

Повторять 10 – 12 раз. Улучшается циркуляция внутриглазной жидкости.

8. И.П. – стоя у окна, расстояние от глаз до метки диаметром 3 – 5 мм на оконном стекле 35 см. Вдали, на уровне глаз, наметить предмет фиксации. Переводить взгляд с метки на стекле на предмет фиксации вдали и наоборот. Начинать упражнение по 3 мин., через 5 дней – 5 мин., через 3 дня – 10 мин. Выполнять медленно, стараясь чётко видеть предмет.

### **Подвижные игры.**

Игры, используемые на занятиях в гимнастическом зале:

#### **Игра «У медведя во бору»**

Содержание: один из ребят изображает медведя и ложится на землю. Остальные играющие ходят вокруг него, делают вид, что рвут ягоды и грибы, и поют:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь не спит,

Все на нас глядит!

Лукошко опрокинулось,

Медведь за нами кинулся!

По окончании песни "медведь" вскакивает и бежит за разбегающимися ребятами.

Кого он первым поймает, тот становится новым "медведем", игра повторяется.

#### **Игра «Рыбаки и рыбки»**

Содержание: выбираются 2 "рыбака", остальные - "рыбы". Они ведут хоровод и поют:

В воде рыбки живут,

Нет клюва, а клюют.

Есть крылья - не летают,

Ног нет, а гуляют.

Гнезда не заводят,

А детей выводят.

"Рыбы" разбегаются, "рыбаки" берутся за руки и ловят "рыб". Пойманные "рыбы" присоединяются к "рыбакам", отчего "сеть" становится длиннее, и ловят оставшихся "рыб".

### **Игра «Море волнуется раз»**

Содержание: выбирается ведущий, он говорит такие слова:

Море волнуется раз

Море волнуется два

Море волнуется три

Морская фигура на месте замри!

Дети разбегаются и по команде «Замри» принимают положение какой-то фигуры, при этом стараясь не двигаться. Первый кто пошевелится становится ведущим.

### **Игра « Петушиный бой»**

Содержание: играющие разбиваются на пары. Пара встает друг напротив друга около черты, одна нога сгибается, руки назад. По команде игроки стараются вывести друг друга из равновесия, толкая противника плечом. Тот игрок, который теряет равновесие и опускает ногу, считается проигравшим.

### **Игра « Лохматый пес»**

Содержание: В игре принимают участие 8-12 игроков. Из числа играющих выбирают «пса». Он сидит в стороне. Другие дети медленно идут к нему, приговаривая:

Вот сидит лохматый пёс

В лапки свой уткнувши нос

Тихо, мирно он сидит,

Может, дремлет, может, спит.

Подойдём к нему, разбудим и посмотрим - что же будет?

Дети тихо подходят к псу, и хлопают в ладоши. «Пёс» вскакивает, рычит, лает и ловит детей. Пойманный игрок становится водящим – псом.

### **Игра «Ловушка»**

Содержание: Выбирается водящий – снеговик. Отбежав от снеговика, дети

останавливаются и, хлопая в ладоши, произносят: "Раз-два-три! Раз-два-три! Ну, скорее нас лови!" С окончанием текста все разбегаются. Снеговик догоняет детей. Первый, кого поймал снеговик, становится ведущим.

### **Игра «Зайцы и лиса»**

Содержание: Дети выполняют движения по тексту.

По лесной лужайке

Разбежались зайки.

Вот какие зайки,

Зайки-побегайки.

(Дети-зайчики легко бегают по залу.)

Сели зайчики в кружок,

Роют лапкой корешок.

Вот какие зайки,

Зайки-побегайки.

("Зайчики" присаживаются и выполняют имитационные движения по тексту.)

Вот бежит лисичка —

Рыжая сестричка.

Ищет, где же зайки,

Зайки-побегайки.

(Лиса бежит между детками, с окончанием песни догоняет малышкой.)

### **Игра «Дед»**

Содержание: Дети выбирают "деда", затем отходят в сторонку и договариваются о том, что они будут показывать, после чего подходят к "деду".

- Здравствуй, дед!

- Здравствуйте, дети! Где вы были, что вы делали?

- Где мы были, мы не скажем, а что делали, покажем...

Дети делают движения, изображающие какую-либо работу, а "дед" должен угадать, какая это работа. Если отгадает - все разбегаются, и он должен кого-нибудь поймать. Если не отгадает - дети снова договариваются и изображают другую работу.

### **Игра «Веревочка»**

Содержание: Берут длинную веревку, концы ее связывают. Участники игры встают в круг и берут веревку в руки. В середине стоит водящий. Он ходит по кругу и старается коснуться рук одного из играющих. Но дети внимательны, они опускают веревку и быстро прячут руки. Как только водящий отходит, они сразу же берут веревку. Кого водящий ударит по руке, тот идет водить.

Правила.

1. Играющие должны веревку держать двумя руками.
2. По ходу игры веревка не должна падать на землю.

### **Игра «Вызов номеров»**

Содержание: Количество игроков – 10 – 20 человек. Играют две команды, которые выстраиваются в колонну по одному у стартовой линии. В 15 метров от неё против каждой команды обозначается место поворота. Капитаны распределяют игроков по номерам. Ведущий называет номера. Игроки, услышав свой номер, бегут к точке поворота, оббегают его и возвращаются на место. Прибежавший первым получает очко, вторым – два очка. Победившая команда определяется в конце игры по количеству набранных очков.

### **Игра «Ноги от пола»**

Содержание: Дети строятся по кругу. В центре круга встаёт ловишка, назначенный педагогом. По сигналу «Беги!» дети разбегаются по комнате. Ловушка бежит за играющими, стараясь запятнать кого-нибудь. Нельзя пятнать того, кто, убегая, встанет на гимнастическую скамейку или, приподняв ноги, сядет на пол т.е. тех, у кого ноги не на полу. Тот, кого ловишка коснулся рукой, становится ловишкой. Он должен остановиться, поднять руку и сказать: «Я ловишка!»

### **Игра «Змейка»**

Содержание: Количество игроков 6-7 человек. 5-6 участников, взявшись друг за друга, выстраиваются в колонну – змейку. Водящий становится перед змейкой и старается запятнать последнего. Стоящий в змейке первым – капитан - преграждает путь водящему: широко расставляет руки, ставит заслоны, выполняет различные движения туловищем. Змейка следует за капитаном и помогает преградить путь



водящему. Если водящий запятнал игрока, замыкающего колонну, он становится капитаном, а запятнанный игрок - водящим.

### **Игра «Пятнашки мячом»**

Содержание: Все играющие произвольно располагаются по залу, в центре-водящий с мячом в руке. По сигналу начинается игра: водящий должен запятнать мячом любого игрока, который после этого сам становится водящим. Игровой кон продолжается 6-8 мин.

### **Игра «Мишки и шишки»**

Содержание: По полу рассыпают шишки. Двум игрокам предлагают их собрать. Выигрывает тот, кто соберет больше.

### **Игра «Поймай воробышка»**

Содержание: Дети становятся в круг, выбирают "воробья" и "кошку". "Воробей" в кругу, "кошка" — за кругом. Она пытается вбежать в круг, поймать "воробья". Дети не пускают.

### **Игра «Жмурки»**

Ведущий назначает ведущего – жмурку. Он встаёт на середину зала, ему завязывают глаза и предлагают несколько раз повернуться. Затем все дети разбегаются по команде, а жмурка старается кого–нибудь поймать. При виде какой – либо опасности играющие должны предупредить жмурку словом «огонь». Поймав кого –нибудь, жмурка передаёт свою роль пойманному.

### **Игра «Услышь свое имя»**

Содержание: Количество игроков 5 – 15 человек. Играющие стоят в кругу спиной друг другу. У одного из игроков мяч, он бросает мяч назад – вверх и называет чьё – либо имя. Тот, кого назвали, должен развернуться лицом в круг и поймать мяч. Выигрывает тот, кто поймал мяч большее количество раз.

### **Игра «Колечко»**

Содержание: На длинный шнур надевают колечко, концы шнура сшивают. Все играющие встают в круг и держат шнур двумя руками сверху. В середине круга стоит водящий, он закрывает глаза и медленно поворачивается 3—4 раза, стоя на одном месте. Играющие быстро передвигают кольцо по шнуру. Затем водящий

говорит: «Я иду искать». Последнее слово служит сигналом для детей. Кто-либо из них прячет колечко в руке. Водящий открывает глаза и старается отгадать, у кого спрятано кольцо. Тот, кого он называет, снимает руку со шнура. Если водящий отгадал, то он встает в круг, а игрок, у кого нашли кольцо, идет водить.

Игры, используемые на занятиях в бассейне:

### **Игра «Водолазы»**

Содержание: Ведущий опускает на дно несколько хорошо видимых предметов под воду. Игроки по очереди ныряют, доставая предметы со дна. Выигрывает тот ребенок, который достанет больше всех предметов за один раз.

### **Игра «Карлики Великаны»**

Содержание: Дети стоят по пояс в воде. Ведущий дает сигнал, выкрикивая слово: «Карлики!». Все садятся в воду. За сигналом: «Великаны!» - все игроки подпрыгивают вверх. Тот, кто ошибется, выбывает из игры. Побеждает тот, кто остался.

### **Игра «Мяч за черту»**

Содержание: Игроки двух команд входят в воду и выстраиваются у противоположных бортиков бассейна лицом к середине. Бортик является для них в игре линией дома, который они защищают. Руководитель бросает мяч на середину между командами. Игроки плывут к нему и, завладев мячом, начинают перебрасывать между собой, стараясь не отдать его противнику. Задача состоит в том. Чтобы приблизиться к дому противника и коснуться мячом бортика бассейна. Выигрывает команда, сумевшая большее числа раз коснуться мячом дома противника.

### **Игра «Пятнашки»**

Содержание: Игроки стоят в кругу на расстоянии вытянутых рук от водящего, который расположился в центре. Водящий по сигналу взрослого начинает салить тех, кто не успел нырнуть в воду. Вынырнувших салить нельзя.

### **Игра «Дельфины»**

Содержание: Пластмассовые обручи связывают друг с другом, чтобы образовалась дорожка. Возле каждой такой дорожки выстраиваются в колонны играющие. По

сигналу первый в колонне подныривает под первый обруч, а другой обруч преодолевает сверху. Таким образом, то ныряя, то скользя по поверхности, игрок преодолевает всю дорожку. Достигнув противоположного бортика, игрок поднимает вверх лежащий там флажок. Это сигнал второму игроку начать движение вперед. Руководитель следит за тем, чтобы дорожка преодолевалась правильно. Победа команде засчитывается в том случае, если она закончила игру первой при наименьшем числе ошибок.

### **Игра «Собачки»**

Содержание: как и в обычных салочках, водящий старается осалить кого-то из остальных игроков. Можно убегать, нырять и плавать, но запрещено перемещаться на место, в котором глубина больше, чем по шею игроку. Нарушивший считается осаленным и меняется местами с водящим.

### **Игра «Рыба в сети»**

Содержание: выбирают двух ведущих. Игроки заходят по пояс в воду и расплываются недалеко в разные стороны. По сигналу вожатого, ведущие, держась за руки, начинают "ловить рыбу", т.е. пытаться поймать кого-то из игроков. Пойманный игрок присоединяется к ведущим, их становится на 1 больше, размер сети увеличивается. Заканчивается игра тогда, когда вся "рыба" будет поймана.

### **Игра «Бой на воде»**

Содержание: для игры нужны плавательные доски по числу игроков. Участвуют две команды, которые различаются по цвету шапочек на голове. Сначала соревнуются пятерки мальчиков, затем девочек. Перед началом поединков игроки в разных сторонах бассейна занимают на досках положение лёжа или сидя. По сигналу, подгребая руками, играющие сближаются. Подплыв друг к другу, каждый старается уличить момент и ловким движением стащит соперника в воду. Выигрывает пятерка игроков, которая к концу боя на воде сохранит на досках больше своих участников.

### **Игра «Попади в круг»**

Содержание: ведущий кидает в воду надувной круг. Дети стоят на берегу. В руках у них маленькие мячики. Игроки по очереди кидают их в центр круга, продолжая

стоять на берегу. Каждый игрок имеет 2 – 3 попытки. Выигрывает тот, кто больше всех попадет в цель

### **Игра «Кто быстрее?»**

Содержание: по первому сигналу забежать в воду, а по второму выбежать из воды. Тот, кто первым окажется на берегу, победил.

### **Игра «Парное плавание»**

Содержание: один из играющих плывет на груди, работая руками, другой, держась за его вытянутые ноги, плывет с помощью одних ног. Между несколькими парами можно провести состязание по плаванию на скорость.

### **Игра «Караси и карпы»**

Содержание: две команды с одинаковым количеством участников. Водящий командует: «Караси», названная команда убегает. Осаленные пересчитываются. Самыми ловкими объявляются не осаленные и команда, поймавшая большее количество рыбешек.

### **Игра «Рыбаки»**

Содержание: Трое рыбаков, взявшись за руки и имитируя невод, ловят рыбешек. Пойманной считается рыбка, вокруг которой сомкнут круг. Рыба вступает в ряды рыбаков.

### **Занятия в бассейне.**

1. Упражнения, направленные на формирование стереотипа правильного дыхания в бассейне.  
Упражнения с удлинённым выдохом в воду (ртом, ртом и носом).  
Упражнения «Кто дольше продержится под водой»
2. Подготовительные упражнения по плаванию.  
Упражнения на суше и в воде.  
Упражнения на освоение в воде.  
Разминка на суше и в воде.
3. Обучение техники плавания стилем кроль, брасс на груди, на спине.  
Обучение на суше.  
Обучение в воде.

Особенности положения рук, ног, при плавании данными стилями.

4. Упражнения на коррекцию нарушения осанки и сколиоза в воде

Работа рук, ног.

Дыхательные упражнения.

Упражнения с плавательными досками.

5. Упражнения для коррекции плоскостопия на воде.

Работа ногами сидя на бортике.

Работа ногами в воде, лежа на спине, сидя, стоя.

Работа ногами в воде, лежа на груди, сидя, стоя.

## Приложение 2

### Подвижные игры для детей 6-9 лет

*Подвижные игры малой интенсивности*

#### **Пять шагов**

Цель игры: воспитывать сообразительность и быстроту мышления.

Участвуют поочередно несколько игроков. Детям нужно сделать 5 шагов в быстром темпе и на каждый шаг без пауз и остановок произносить любое имя (женское или мужское в зависимости от задания). Отмечаются игроки, которые справились с заданием.

! Игру можно усложнить, предлагая детям называть не имена, а, например, зверей, рыб, птиц и т. д

#### **Мяч соседу**

Цель игры: закреплять быструю передачу мяча по кругу.

Игроки строятся в круг на расстоянии вытянутых рук друг от друга. У двух игроков, стоящих на противоположных сторонах круга, - по мячу. По сигналу дети передают мяч по кругу в одном направлении, как можно быстрее, стараясь, чтобы один мяч догнал другой. Проигрывает игрок, у которого окажется 2 мяча. Игра повторяется.

! Мяч передавать соседнему игроку, никого не пропускать.

#### **Воротца**

Цель игры: закреплять ходьбу парами, воспитывать организованность и коллективизм.

Игроки шагают по площадке в колонне по два. По команде «Стоп! » останавливаются, поднимают сцепленные руки вверх, образуя воротца. Первая пара поворачивается кругом, пробегает под воротцами, становится последней, говоря «Готово! ». По этому сигналу дети опускают руки и продолжают ходьбу.

! Игру можно усложнить, изменив направление движения колонны.

### **Зеркало**

Цель игры: воспитывать артистичность и выразительность движений.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Дети – это отражение водящего в зеркале. Водящий «перед зеркалом» выполняет различные имитационные действия (расчёсывается, поправляет одежду, строит рожицы и т. д.). Игроки одновременно с водящим копируют все его действия, стараясь точно передать не только жесты, но и мимику.

! Роль водящего может выполнять как педагог, так и ребёнок.

### **У кого мяч?**

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Игроки строятся в круг, вплотную друг к другу, руки за спиной. В центре – водящий с закрытыми глазами. Игроки выполняют передачу мяча по кругу за спиной. По сигналу водящий открывает глаза и старается угадать, у кого мяч. Если он угадал, то становится в круг, а тот, у кого был найден мяч, становится водящим. Игра повторяется 3 – 4 раза.

! Игрок, уронивший мяч при передаче, временно выбывает из игры.

### **Фантазёры**

Цель игры: формировать творческое воображение.

Игроки шагают в колонне по одному, педагог громко называет любой предмет, животное, растение (лодка, волк, стул и т. д.) . Дети останавливаются и позой, мимикой, жестами пытаются изобразить то, что назвал педагог. Отмечается самый интересный образ.

! Каждый игрок старается придумать свою фигуру.

## **Повтори наоборот**

Цель игры: развивать пространственную координацию.

Игроки находятся на площадке, водящий стоит к ним лицом. Он показывает детям различные движения, которые они должны повторить наоборот. Например, водящий выпрямляет руки вперёд – дети должны отвести их назад, поднимает голову вверх – дети опускают голову вниз и т. д. Отмечаются самые внимательные игроки.

## **Летает – не летает**

Цель игры: воспитывать внимание и сообразительность.

Игроки шагают в колонне по одному, а педагог называет предметы. Если будут названы летающие предметы, например, бабочка, жук и т. д., то игроки останавливаются, поднимают руки в стороны и делают взмахи вверх-вниз.

! Можно построить игроков в шеренгу или в круг.

*Подвижные игры средней интенсивности.*

## **Большая черепаха**

Цель игры: развивать координацию движений, умение ползать.

Группа из 2 – 6 детей встаёт на четвереньки под большим «черепашым панцирем» и пытается заставить черепаху двигаться в одном направлении. В качестве панциря используется гимнастический мат или что подскажет фантазия из подручных материалов: большой лист картона или пластика, одеяло, брезент, матрас.

## **Кто внимательный?**

Цель игры: воспитывать внимание и организованность.

Дети строятся в колонну, шагают по площадке и выполняют движения по сигналу. 1 свисток – присед, 2 удара – стойка на одной ноге, 3 удара – подскоки на месте. Отмечаются самые внимательные игроки.

! Сигналы подаются в разной последовательности, после каждого сигнала дети продолжают ходьбу в колонне. Можно придумать и другие упражнения.

## **Ручейки и озёра**

Цель игры: учить детей бегать и выполнять перестроения.

Дети стоят в 2-3 колоннах с одинаковым количеством играющих в разных частях зала – это ручейки. На сигнал «Ручейки побежали!» все бегут друг за другом в разных направлениях (каждый в своей колонне). На сигнал «Озёра!» игроки останавливаются, берутся за руки и строят круги-озёра.

Выигрывают те дети, которые быстрее построят круг.

### **Переправа на плотках**

Цель игры: развивать равновесие.

Команды построены в колонны по одному перед стартовой чертой («на берегу», в руках у направляющего по 2 резиновых коврика (плоты). По сигналу он кладёт один коврик перед собой на пол, и на него быстро становятся 2-4 человека (в зависимости от размера коврика). Затем направляющий кладёт на пол второй коврик, и вся группа перебирается на него, передавая первый коврик дальше. И т. д. вся группа переправляется через «реку» на противоположный «берег», где участники остаются за чертой, а один из игроков тем же способом возвращается назад за следующим.

*Подвижные игры высокой интенсивности*

### **Линеечка**

Цель игры: воспитывать самоорганизацию.

Игроки строятся в 2 – 3 шеренги по периметру площадки. По команде расходятся или разбегаются в разных направлениях, а по звуковому сигналу выполняют построение в шеренгу на своём месте. Отмечается команда, которая быстрее и ровнее построилась.

! Строиться только в своей команде, очерёдность в шеренге значения не имеет.

### **Части тела**

Цель игры: развивать быстроту реакции и сообразительность.

Игроки перемещаются по площадке в разных направлениях (бегают, прыгают, шагают). По команде педагога «Рука-голова!» каждый игрок быстро находит себе партнёра и кладёт руку ему на голову. Отмечаются самые быстрые и внимательные пары.

! Педагог может придумывать разные комбинации – «рука-рука», «рука-нос» и др.



## **Самый гибкий**

Самый гибкий — подвижная, веселая игра для большой группы детей. Игра помогает развить гибкость и координацию движений.

Ведущий натягивает между двумя столбами или деревьями скакалку (или веревку) на высоте груди игроков. Игроки должны проходить под нее, выгибаясь назад, не задевая веревки.

Каждый раз, когда игроки проходят под веревкой, она опускается ниже на 30 сантиметров. Участник, задевший веревку — выбывает из игры.

Выигрывает тот, кто остался последним.

Возраст игроков: от шести лет

Игра развивает: координация, ловкость

Количество игроков: 2 и более

Необходимы вещи: скакалка

## **Цвет**

В игре могут принимать участие 10 и больше человек.

Перед игрой надо выбрать водящего и договориться о границах игровой площадки, за которую нельзя забегать.

Играющие становятся в линию, а водящий закрывает глаза и становится спиной к игрокам в 5 — 6 метрах от них. Затем он громко называет любой цвет (например: красный) и быстро поворачивается к играющим.

Те игроки, у кого есть одежда (или ее элемент) названного цвета, или какой-нибудь другой предмет, хватаются за эти предметы. А те, у кого их нет, убегают.

Задача водящего — догнать и прикоснуться к убегающему (т. е. осалить). После чего, осаленный игрок, становится водящим и все повторяется заново.

Во время игры нельзя выбегать за пределы установленной площадки.

Хвататься за названный цвет надо так, чтобы это видел водящий.

Цвета во время игры повторяться не должны.

Возраст игроков: от шести лет

Игра развивает: внимательность, реакция

Количество игроков: 7 и более

Место игры: улица.

### **Охота**

Охота — активная игра для развития ловкости, раскрепощенности, координации движений для детей старше шести лет.

На карточках записывают имена всех участвующих в игре игроков. Карточки перетасовываются и раздаются играющим. Игроки танцуют под музыку и в это время следят за тем, чье имя записано на его карточке (добыча), как можно незаметнее. Как только музыка останавливается, охотник должен схватить свою добычу. Но каждый игрок-добыча в свою очередь, должен схватить другого игрока, для которого он является охотником.

После этого карточки могут быть собраны, перетасованы и игра может начаться снова.

Возраст игроков: от шести лет и старше

Игра развивает: ловкость, раскрепощенность, реакция

Количество игроков: 4 и более

Необходимы вещи: бумага, музыка, карандаш

### **«Цветник»**

В данной игре могут принимать участие от 5 и более человек. Местом ее проведения может быть парк или игровая площадка. В игре используется мяч. Ведущий присваивает каждому игроку имя какого-нибудь цветка. Дети образуют круг, а ведущий встает внутри его и начинает рассказывать: «Сегодня я ходил в сад и видел там много цветов, но вот, к сожалению, ромашки там не нашел». В это время тот игрок, который был назван «ромашкой», должен откликнуться и сказать: «Нет, я там был!». Ведущий бросает ему в руки мячик. При этом, поймав мячик, он говорит: «Ромашка там была, а вот розы не было!». Тогда здесь откликается «роза» и так далее.

### **« По Алфавиту»**

Суть игры: Ведущий выстраивает детей в ряд, и дает им задание, чтобы они за определенный промежуток времени (например, за 1-2 минуты) смогли поменяться местами так, чтобы все встали по росту, либо чтобы все встали по цвету волос (от

блондинов до брюнетов), либо все имена расположились по алфавиту.

### **«Шишки, желуди, орехи»**

Эта игра развивает реакцию, мышление, ловкость, координацию и внимательность. В нее могут играть от 7 и более детей. Игра предназначена для детей возраста от 6 лет.

Суть игры: Команда ребят делится между собой на 3 человека: «шишка», «желудь», «орех». Каждая тройка игроков берется за руки. По команде ведущего «Орехи» (или например, желудь, шишки) – те дети, которые названы таким имен, должны поменяться местами, а ведущий в это время старается занять чье-то место. Если ему это удастся, то он занимает место прежнего игрока, а тот в свою очередь становится ведущим.

### **«Цель»**

Игра развивает реакцию, ловкость, меткость, внимательность и выносливость. В нее могут играть от 3 и более человек. В данной игре используется мяч.

Суть игры: Ребята чертят круг, в центре которого встает ведущий, а все остальные находятся за его линией. Одному из игроков дается в руки мяч, и он им должен попасть по ведущему. Так, каждый по очереди бросает в ведущего. Если игрок не попадает по нему, то они меняются местами.

### **"Кто подходил"**

Подготовка. Все играющие образуют круг, водящий с завязанными глазами стоит в центре.

Содержание игры. Руководитель указывает на кого-либо из играющих, и тот подходит к водящему, слегка дотрагивается до его плеча, подаёт голос какого-либо животного или называет его по имени, изменив свой голос.

Водящий открывает глаза по указанию руководителя, когда подходивший займёт свое место. Он должен отгадать, кто к нему подходил. В случае, если водящий отгадал того, кто к нему подходил, игроки меняются ролями.

Побеждает тот, кто ни разу не был водящим.

Правила игры: 1. Водящий не должен раньше времени открывать глаза. 2. Голос подаёт только тот, на кого укажет руководитель. 3. Первый водящий не считается

проигравшим.

### **"Метко в цель"**

Подготовка. Посередине площадки проводится черта, вдоль которой ставятся 10 городков (булав). Играющие делятся на две команды и выстраиваются шеренгами одна сзади другой на одной стороне площадки лицом к городкам. Участники впереди стоящей шеренги получают по маленькому мячу. Перед шеренгой проводится линия старта.

Содержание игры. По установленному сигналу руководителя играющие первой шеренги бросают мячи в городки (булавы), стараясь их сбить. Сбитые городки подсчитываются и ставятся на место. Ребята, бросавшие мячи, бегут, подбирают их и передают участникам следующей команды, а сами становятся в шеренгу сзади них. По команде руководителя играющие второй шеренги (команды) также бросают мячи в городки. Опять подсчитываются сбитые городки. Так играют 2-4 раза.

Выигрывает команда, сумевшая за несколько раз сбить большее количество городков.

Правила игры: 1. Бросать мячи можно только по сигналу руководителя. 2. При броске заходить за стартовую черту нельзя. Бросок зашедшего за черту не засчитывается.

### **"Наступление"**

Подготовка. Команды выстраиваются шеренгами лицом друг к другу на противоположных сторонах площадки перед начерченными линиями и выбирают себе название (например, "Спартак" и "Зенит").

Проведение игры. Учитель предлагает команде "Спартак" взяться за руки и по его сигналу маршировать навстречу команде "Зенит". Когда игроки будут на расстоянии трёх-четырёх шагов, учитель даёт свисток, игроки наступавшей команды поворачиваются и стремительно убегают за черту своего дома, а игроки противоположной команды стараются догнать и осалить как можно больше противников. Пойманных подсчитывают, и они продолжают играть за свою команду. Затем по указанию учителя наступают игроки команды "Зенит", а

стоящие напротив ловят их. Игра повторяется несколько раз. В конце игры подсчитывают, сколько осаленных игроков на счету каждой команды. Отмечаются те, кто не был пойман и осалил больше остальных.

Побеждает та команда, которая за равное количество перебежек осалит больше игроков.

Правила игры: 1. Убегать и догонять можно только по сигналу. 2. Каждая команда наступает одинаковое количество раз и ловит противника только до черты. 3. Можно предлагать игрокам принимать разные исходные положения: наступающие кладут руки друг другу на плечи, берутся под руки, соединять руки скрестно и т.д. 4. Ожидающие могут стоять спиной, боком, сидеть, принять положение низкого старта.

### **"Ящерица"**

Подготовка. Участники делятся на две команды, одна из которых идёт в круг, а другая остаётся за кругом с волейбольным мячом. Игроки в круге выстраиваются в колонну во главе с капитаном и берут друг друга за пояс.

Содержание игры. По сигналу руководителя игроки, которые образуют круг, перебрасывают мяч друг другу, стараясь прямым попаданием выбить последнего игрока колонны. Выбитый игрок выбывает из игры. Через 5-8 мин команды меняются ролями.

Побеждает команда, которая за установленное количество времени выбьет больше игроков.

Правила игры: 1. Не разрешается закручивать спираль (пряча последнего). 2. Игроки не должны расцеплять руки. 3. Попадание в голову не засчитывается. 4. Попадание с отскока от пола не засчитывается.

### **Игры для детей 7-9 классов**

#### **"Подвижная цель"**

Подготовка. Ученики образуют большой круг (стоят в двух-трёх шагах друг от друга). Перед носками игроков можно провести линию. Выделяется водящий, который выходит в середину круга.

Содержание игры. По сигналу руководителя дети стараются прямым попаданием

попасть в водящего волейбольным мячом, от которого водящий, бегая внутри круга, уворачивается. Кому это удастся сделать, становится водящим. Игру можно проводить в двух-трёх кругах.

Побеждает игрок, который дольше всех пробыл в роли водящего.

Правила игры: 1. В ходе игры бросающим мяч не разрешается заступать ногой за черту. 2. Не засчитывается попадание в игрока после отскока мяча от земли. 3. Если водящему удалось поймать мяч, он не выбывает из игры. 4. Попадание в голову не засчитывается.

### **"Кто быстрее?"**

Подготовка. Играют две команды. Соревнования проходят в парах, по одному игроку от каждой команды. Игроки очередной пары становятся на лицевых линиях с разных сторон площадки (в 20 м от её средней линии).

Содержание игры. По сигналу учителя "Марш!" они бегут навстречу друг другу, придерживаясь правой стороны, и стремятся как можно быстрее пересечь среднюю линию. Первый, кому удастся это сделать, приносит своей команде очко. Затем стартует следующая пара и т.д.

Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры: 1. Стартовать можно из разных положений. 2. После пробежки игрок возвращается в свою команду.

### **Игры для детей 10-11 классов.**

#### **"Эстафета с чехардой"**

Подготовка. Играющие делятся на две команды, которые становятся в колонны по одному параллельно одна другой. Интервалы между командами 3-4 м. Впереди каждой колонны на расстоянии 8-12 м от начальной линии проводится круг (диаметром 1,5 м) или чертится прямоугольник. В него встают первые номера команд. Каждый упирается руками в одну ногу и, наклонившись вперёд, прячет голову.

Содержание игры. По сигналу учителя игроки, стоящие в колоннах впереди, бегут вперёд и выполняют опорный прыжок, отталкиваясь двумя ногами и опираясь руками о спину товарища (прыжок чехардой), и затем встают на его место. Игроки,

через которых прыгали, бегут обратно к своим колоннам, касаются ладонью следующих игроков, после чего встают сзади своих команд.

Получившие касание рукой бегут вперёд, выполняют опорный прыжок и остаются в кружках и т.д. Игра кончается, когда все игроки закончат прыжки, т.е. игрок, через которого совершили первый прыжок, перепрыгнув через товарища по команде, останется стоять в кружке, а тот, через которого прыгнули, пересечёт линию старта, откуда игроки начинали бег.

Побеждает команда, которая быстрее закончит эстафету.

Правила игры: 1. Запрещается выбегать за начальную черту, пока возвратившийся игрок не коснётся ладонью очередного игрока. 2. Игроку, через которого прыгают, нельзя изменять позу во время игры и стоять за пределами кружка (квадрата).

### **"Мяч среднему"**

Подготовка. Для проведения игры требуются два баскетбольных или волейбольных мяча. Играющие делятся на две равные команды, и каждая из них выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых рук или пошире. Первые номера становятся в середину своих кругов с мячом в руках.

Содержание игры. По сигналу руководителя центральные игроки, находящиеся в кругах, бросают мяч вторым номерам, получают от них обратно, бросают третьим, также получают обратно и т.д. Когда центральный игрок получит мяч от последнего (по нумерации) игрока, он передаёт его второму игроку и меняется с ним местом. Второй игрок становится в середину круга и также начинает игру: перебрасывает мяч третьему игроку, получает от него, передаёт четвёртому и т.д. Игра заканчивается, когда все побывают в роли центрального игрока.

Побеждает команда, первой закончившая переброску мяча.

Правила игры: 1. Передавать мяч можно любым заранее установленным способом: одной или двумя руками, снизу, от груди, из-за головы, с ударом мяча о землю, волейбольным пасом, передачей мяча ногой по земле. 2. Тот, кто уронит мяч или не поймает его, должен сам его поднять и продолжить игру. 3. Очередной центральной игрок может начинать передачу мяча, как только поймает его от предыдущего центрального.

**Дополнительные упражнения для занятия в бассейне.**

**Упражнения, направленные на формирование стереотипа правильного дыхания в бассейне:**

1. Подготовка к выдоху в воду.

И.п. – стоя на дне бассейна, ноги врозь. Набрать в ладони воду, сложить губы «трубочкой», подуть на воду. Глаза не закрывать, следить за осанкой. Повторить 4-6 раз.

2. Развитие силы выдоха.

И.п. – то же. Положить подбородок на воду, подуть в воду, чтоб образовалась ямка. Повторить 4-6 раз.

3. Тренировка мышц, участвующих в акте внешнего дыхания.

И.п. – стоя на дне бассейна, ноги врозь, руки на поясе. Вдохнуть, закрыть глаза, присесть в воде, задержать дыхание на 3,5,10,15 секунд, встать, выдохнуть, открыть глаза. Повторить 4-6 раз.

4. Развитие дыхательной мускулатуры и увеличение жизненной емкости легких.

И.п. – стоя в воде по шею. Надувание резиновых игрушек разного объема. После 2-3 выдохов пауза 15-20 секунд. Повторить 4-6 раз.

5. Совершенствование функции дыхательной и сердечнососудистой систем

И.п. – лежа на воде. Выполнение плавательных упражнений с дозированной задержкой дыхания (выдох в воду) на 4 счета. Повторить 4-6 раз.

**Подготовительные упражнения по плаванию.**

Сначала упражнения проводятся на суше. Они включают в себя объяснение, показ и выполнение движений, имитирующих плавание.

Движение ногами, имитирующие плавание:

1. Кролем на груди и спине,
2. Кролем, сидя на бортике и опустив ноги в воду,
3. Брассом, лежа на груди.

Движения руками в произвольном дыханием и в согласовании:



1. Разведение рук в стороны и немного вниз из положения «вперед вместе», ладони поворачивать наружу – «захватывать воду»,
2. При разведении рук до оси плечевых суставов – сгибание их в локтевых и плечевых суставах, опуская локти, затем вытягивание рук вперед и соединение кистей.

Движения ногами, сидя на скамейке:

1. Разведение носков в стороны, носки на себя, пятки вместе,
2. Имитация движений, характерных для плавания, в упоре сидя (пятки не отрывая от пола) и в упоре лежа на груди на краю гимнастической скамейки (ноги на весу).

Согласование движения рук, ног с дыханием:

1. Стоя – руки вверх, кисти соединены,
2. Гребок руками, подготовительные движения руками, слегка приседая, развести колени,
3. Стоя – наклон вперед, руки вверх,
4. Гребок руками, вдох; голова опускается, выдох; выпрямление рук, нога выполняет гребок, выдох продолжается; пауза.

Большинство занимающихся при начальном обучении неуверенно чувствуют себя в воде. Их движения в воде торопливы, плохо координированы и направлены только на удержание тела на поверхности воды. Поэтому прежде чем начинать изучение техники плавания, следует овладеть подготовительными упражнениями для освоения водной среды, которые выполняются в мелкой части бассейна. Такие занятия состоят из серии специальных упражнений: погружение в воду, всплытие, освоение горизонтального положения в воде, скольжение в воде, правильное дыхание в воде, хождение по дну с различными изменениями положения рук и ног, выполнение упражнений у бортика.

### **Обучение технике плавания.**

При обучении технике плавания существует следующая последовательность:

1. Обучение технике дыхания.

2. Обучение технике движений ногами с задержкой дыхания на воде, с произвольным дыханием, с выдохом в воду.
3. Формирование согласования движений ногами с дыханием.
4. Обучение технике движения руками с произвольным дыханием.
5. Формирование согласования движений ногами и руками с задержкой дыхания.
6. Формирование согласования движений руками, ногами и дыхания.

В период обучения широко используются специальные поддерживающие средства (мячи, доски), частично способствующие разгрузке позвоночника.

Большое значение придается группе дыхательных упражнений, которые необходимо включать в любой комплекс оздоровительного плавания, чередуя их со специальными упражнениями комплекса.

### **Упражнения на коррекцию нарушения осанки и сколиоза в воде.**

Лечебное плавание рекомендуется всем больным сколиозом, независимо от тяжести заболевания. Основным стилем плавания для лечения сколиоза является брасс на груди с удлиненной паузой скольжения, во время которой происходит максимальное вытяжение позвоночника и максимальное напряжение мышц, возможность увеличения подвижности и вращательных движений корпуса и таза минимальна. Плечевой пояс расположен параллельно поверхности воды и перпендикулярно направлению движения, движения рук и ног симметричны, выполняются в одной плоскости.

При сколиозе I степени используют только симметричные плавательные упражнения (брасс на груди, удлиненная пауза скольжения, кроль на груди ног). При сколиозе II – III степени задача коррекции деформации влечет необходимость применения асимметричных исходных положений. Плавание в позе коррекции должно занимать на занятии 40—50 % времени. Это позволяет снять нагрузку с вогнутой стороны дуги позвоночника. При грудном типе сколиоза для снижения компрессии с вогнутой стороны дуги примерно асимметричные исходные положения для плечевого пояса: рука с вогнутой стороны сколиоза наносится при плавании вперед (при стоянии — вверх). При поясничном и грудопоясничном типе

сколиоза для коррекции дуги могут использоваться асимметричные исходные положения для тазового пояса: при плавании нога с выпуклой стороны поясничной дуги отводится с фиксацией таза на доске.

При IV степени на первый план выдвигается не задача коррекции деформации, а улучшение общего состояния организма, функционального состояния сердечнососудистой и дыхательной систем. Поэтому, как правило, используют симметричные исходные положения, особое внимание уделяют дыхательным упражнениям.

Занятие лечебным плаванием начинается с подготовительных упражнений—дыхательных упражнений у бортика, плаванием брассом на груди. Затем следует переходить к основной программе – корригирующим упражнениям целенаправленного воздействия. Оно состоит из нескольких видов упражнений: 1. Упражнения, активно вытягивающие позвоночник (плавание брассом на груди с максимально удлиненной паузой скольжения).

2. Упражнения, выполняемые в изометрическом режиме в положении коррекции основной дуги сколиоза с асимметричным исходным положением для плечевого и тазового пояса.

3. Упражнения, развивающие силу мышц — плавание, плавание с ластами на ногах или пластинками на руках.

4. Вольное плавание и игры на воде. Использование всех видов плавательных движений сопровождается постановкой правильного дыхания на суше и в воде, дыхательными упражнениями, дозированным плаванием с задержкой дыхания на вдохе и выдохе, с удлиненным выдохом.

### **Комплекс корректирующих упражнений при сколиозе:**

1. Цель: постановка дыхания и развитие дыхательной мускулатуры. Исходное положение — присед на мелком месте (голова находится на поверхности, или лежа на груди, держась руками за опору). Глубокий вдох через рот, полный, ускоренный выдох через рот и нос с погружением головы в воду. Количество повторов — 8—10 раз.

2. Цель упражнения – освоение свободного лежания на воде в движении. И.п. -

присев спиной к стенке бассейна. Оттолкнувшись, скольжение на груди. Руки вытянуты вперед, лицо вниз, ноги вместе. Следует скользить как можно дальше, удерживая плечи и таз в одной плоскости, чтобы избежать вращения. Количество повторов — 4-6 раз.

3. С помощью этого упражнения достигается статическая работа мышц спины. Исходное положение – лежа на груди, руки вперед, ноги работают кролем. Присесть, руки вперед, оттолкнуться ногой от дна, работать ими кролем с задержкой дыхания. Упражнение можно варьировать, используя доску в руках. Следует внимательно следить за правильным дыханием. Количество повторов то же.

4. Это упражнение служит той же цели, что и предыдущее. Выполняются те же движения из другого исходного положения – лежа на спине, руки вперед. Количество повторов то же.

5. Цель упражнения — совершенствование работы ног брассом, постановка дыхания, постановка дыхания. Исходное положение — лежа на груди, руки вытянуты вперед, ноги работают брассом. Дозировка — 50—100 м. Корпус следует держать горизонтально, гребок ногами выполняется в ускоренном темпе. 6. То же упражнение выполнить из исходного положения лежа на спине. Колени не высовывать из воды, пятки больше брать под себя при подготовке к гребку, таз не опускается.

7. Упражнение способствует увеличению экскурсии грудной клетки, улучшению легочной вентиляции. Исходное положение, как в упражнении 1. Глубокий вдох и полный выдох в воду. Лицо на выдохе погружается в воду. Количество повторов — 4—6 раз.

8. Упражнение укрепляет мышцы спины, совершенствует работу рук брассом. Исходное положение — лежа на груди. Руки работают брассом, ноги кролем. Дозировка – 50—100 м. Не следует при гребке погружать руки слишком глубоко.

9. Упражнение дает тот же эффект, что и предыдущее, а также, помимо этого, способствует уменьшению грудного кифоза при круглой спине. Из исходного положения лежа на спине руки работают брассом, а ноги кролем, подбородок

плотно прижат к груди. Дозировка та же.

10. Цель упражнения — коррекция искривления позвоночника, улучшение легочной вентиляции и кровообращения, развитие мышц туловища. Из исходного положения лежа на груди выполняется брасс с удлиненной паузой скольжения. Дозировка та же.

11. То же упражнение выполняется из исходного положения лежа на спине. 12. Упражнение способствует развитию дыхательной мускулатуры, увеличению экскурсии грудной клетки, вентиляции легких и кровообращения. Исходное положение – присев у бортика. Глубокий вдох, полный выдох в воду, 5—6 раз.

13. Цель упражнения — тренировка мышц плечевого пояса. Исходное положение – лежа на груди, в ногах доска. Руки работают брассом. Следует ровно лежать на поверхности, не прогибаться, ноги прямые. Дозировка 50-100 м. 14. То же упражнение из исходного положения лежа на спине.

15. Упражнение способствует тренировке мышц плечевого пояса. Исходное положение — то же, что и в предыдущем. Руки работают кролем. Выдох делается под руку со стороны выпуклой дуги искривления, таз не поднимается. Количество повторов — 2—4 раза по 25 метров.

16. То же упражнение выполняется из исходного положения лежа на груди. 17. Упражнение корректирует деформации позвоночника, способствует развитию мышц туловища, конечностей, увеличению экскурсии грудной клетки. Исходное положение – лежа на груди. Выполнять брасс в полной координации: 25-200 м спокойно, 10—25 м – участок скоростного плавания. Количество повторов – 3—5 раз.

18. То же самое из исходного положения лежа на спине.

19. Из положения лежа на спине выполняется кроль в полной координации в той же дозировке, что и предыдущие два упражнения. Упражнение способствует развитию мышц туловища, конечности дыхательных мышц, улучшению кровообращения и легочной вентиляции, способствует развитию силовой выносливости.

20. Из положения лежа на груди выполняется брасс в полной координации: на одно движение рук два гребка ногами. Дозировка — 50-100 м. Упражнение

способствует увеличению экскурсии грудной клетки, координации искривления позвоночника, развитию мышц туловища и конечностей.

21. Упражнение на восстановление дыхания. Сидя у бортика, выполнять полные выдохи в воду. Количество повторов — 6—8 раз.

#### **Упражнения для коррекции плоскостопия на воде:**

1. Ходьба в движении, на месте. На носках, на пятках, на внешней стороне стоп.
2. Маршировать, отрывая стопы от дна бассейна на 15-20 см.
3. Легкий бег, прыжки, на одной, а двух ногах – на месте (руками держаться за бортик) и в движении.
4. Исходное положение - сидя в бассейне, опереться спиной о стенку, руками держаться за бортики.

Прямые ноги вытянуть перед собой и выполнить упражнение «ножницы». Выполнять в течение 30 секунд.

5. И.п. – то же. Выполнить упражнение «Велосипед». Поочередно подтягиваем к себе правое и левое колено. Выполнять в течение 30 секунд вперед, 30 секунд назад.
6. И. п. – то же. Упражнение «Мельница». Круговые вращения прямой ногой по направлению к и от себя. Количество повторов по 6 раз каждой ногой.
7. И.п. – то же. Обе ноги, сгибая в коленях, подтягиваем к себе, а затем вытягиваем перед собой, держа на весу.

При плоскостопии очень полезны движения ногами в стиле кроль на груди и спине, для усиления воздействия на мышцы ног можно использовать ласты.

#### **Приложение 4**

**«Готов к труду и обороне СССР» (ГТО)** — программа физкультурной подготовки в общеобразовательных, профессиональных и спортивных организациях в СССР, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системепатриотического воспитания молодёжи. Существовала с 1931 по 1991 год. Охватывала население в возрасте от 10 до 60 лет.

В 2014 году Президент Российской Федерации Владимир Путин подписал указ о возвращении системы «Готов к труду и обороне». По словам министра образования Дмитрия Ливанова, начиная с 2015 года результаты сдачи комплекса ГТО будут учитывать при поступлении в высшие учебные заведения.

Одним из видов испытаний по выбору для школьников является прыжок в длину с места толчком двумя ногами, его решено включить в контрольное тестирование объединения ОФП, как дополнение к уже имеющимся контрольным тестам.

### **Контрольный норматив (прыжок в длину с места толчком двумя ногами)**

Ступень	Показатели (см)	
	мальчики	девочки
1 ступень ГТО, возраст 6-8 лет	115(бронзовый), 120(серебряный), 140(золотой)	110(бронзовый), 115(серебряный), 135(золотой)
2 ступень ГТО, возраст 9-10 лет	130(бронзовый), 140(серебряный), 160(золотой)	125(бронзовый), 130(серебряный), 150(золотой)
3 ступень ГТО, возраст 11-12 лет	150(б), 160(с), 175(з)	140(б), 145(с), 165(з)
4 ступень ГТО, возраст 13-15 лет	175(б), 185(с), 200(з)	150(б), 155(с), 175(з)
5 ступень ГТО, возраст 16-17 лет	200(б), 210(с), 230(з)	160(б), 170(с), 185(з)

## **Приложение 5**

### **Календарный план воспитательной работы**

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и	В течение года

		<p>проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> </ul>	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных</li> </ul>	В течение года



		мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с учащимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе	В течение года

		организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для учащихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	В течение года



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 77149040033756655705267332764720921695141568810

Владелец Андреева Ирина Рифатовна

Действителен с 12.03.2024 по 12.03.2025