

Муниципальное учреждение отдел образования
администрации города Донецка Ростовской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа №2 муниципального образования «Город Донецк»

Рассмотрена и принята на
Педагогическом совете
протокол № 7 от 15.08.2023г.



Директор МБУДО СШ №2
г. Донецка
Колгоровская О.И.
Приказ от 31.08.2023г. № 207

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Корригирующая гимнастика»**

Уровень программы:
ознакомительный
Вид программы: авторская
Тип программы: общеразвивающая
Возраст детей: 4-7 лет
Срок реализации: 1 год (208 часов)
Разработчик:
тренер-преподаватель, высшей
квалификационной категории
Сарицына Татьяна Николаевна

г. Донецк
Ростовская область
2023г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I.	ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
II.	УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК	7
	2.1 Учебный план	7
	2.2. Календарный учебный график.....	7
III.	СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ	8
	3.1. Условия реализации программы	8
	3.2 Формы контроля и аттестации.....	9
	3.3 Планируемые результаты.....	9
IV.	МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.....	10
V.	ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ.....	21
VI.	СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	22
	6.1. Нормативно-правовые документы	22
	6.2. Литература	22
VII.	ПРИЛОЖЕНИЕ.....	23
	Приложение 1	23
	Приложение 2	24
	Приложение 3	25

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы.

Детский возраст – это время интенсивного формирования и развития функций всех систем организма и психики, раскрытия способностей, становления личности. Именно в детском возрасте имеются все условия для всестороннего, гармоничного физического развития, образования, воспитания и оздоровления.

В настоящее время распространенность нарушений опорно-двигательного аппарата у детей значительно велика. Поэтому, дошкольный возраст – это фундамент для формирования и строительства правильной осанки и осуществления эффективной коррекции врожденных и развивающихся изменений и нарушений. Для этого систематически под руководством специалиста выполняются индивидуально подобранные для данной категории детей упражнения для укрепления мышц с образованием так называемого «мышечного корсета» и коррекции осанки. Очень большое внимание уделяется работе со стопой, ведь изменения или ослабления рессорной функции стопы приводят к нарушению всего опорно-двигательного аппарата, к искривлению позвоночника, которое может отрицательно влиять на деятельность внутренних органов, функциональную деятельность спинного и даже головного мозга. Здоровьесберегающие технологии направлены на решение приоритетной задачи современного образования – задачи сохранения, поддержания и обогащения здоровьем субъектов педагогического процесса.

У детей в этом возрасте стопа только формируется, но ее необходимо укреплять, создавая посредством упражнений рессорную рабочую функцию.

Отличительные особенности программы.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что:

- Формирование необходимых знаний, умений и навыков происходит во время обучения.
- В процессе обучения реализуется дифференцированный подход.
- Учитываются возрастные и индивидуальные особенности и склонности каждого ребенка для более успешного физического и спортивного развития.

Новизна программы

Новизна программы в том, что она отражает раннюю диагностику детей дошкольного возраста, связанную с коррекцией и профилактическим укреплением мышечного торса занимающегося и свода стопы, раннюю мотивацию к здоровому образу жизни, так как именно такой подход в решении данной задачи наиболее приемлем, потому что, легче предостеречь или поправить изменения на начальной стадии, нежели исправлять давно упущенное.

Цель и задача программы

Цель:

Спортивное оздоровливание и физическое развитие детей 4-7 лет. Профилактика отклонений в развитии основных функций опорно-двигательного аппарата и реализация здоровьесберегающих и здоровьеразвивающих образовательных технологий. Популяризация здорового образа жизни и спорта среди детей.

Задачи:

Обучающие:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями;
- формирование здоровьесберегающего и укрепляющего двигательного поведения, предупреждающего развития плоскостопия и искривления осанки.
- освоение знаний о спортивной гимнастике, ее истории и о современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в данной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- освоение гимнастических элементов.

Развивающие:

- развитие двигательной активности, как источник здоровья детей через гимнастические упражнения.
- развитие гибкости, координации движений, быстроты реакций, силы.
- развитие выносливости;
- развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.
- закаливание.

Воспитательные:

- вовлечение родителей в совместную деятельность через различные формы работы.
- воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- воспитание чувства товарищества, чувства личной ответственности;
- воспитание нравственных качеств по отношению к окружающим; воспитание морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

Характеристика программы

Направленность программы

Настоящая дополнительная образовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-оздоровительную направленность.

Тип – общеразвивающая

Основная форма занятий – групповая.

Используются такие формы занятий как беседа, мастер-класс, выполнение самостоятельной работы, игровое занятие, итоговое занятие. В случае необходимости возможна индивидуальная форма работы.

Вид – авторская

Уровень освоения – ознакомительный

Объем и срок освоения программы

Программа рассчитана на:

- 52 недели, 44 недели непосредственно в условиях образовательного учреждения и 8 недель занятий возможны в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или самостоятельной работы по индивидуальному плану;

- 44 недели непосредственно в условиях образовательного учреждения, занятия возможны в условиях спортивно-оздоровительного лагеря или самостоятельной работы по индивидуальному плану.

Учебный год начинается 1 сентября. Непрерывность освоения обучающимися образовательной программы в каникулярный период обеспечивается Организацией в соответствии с частью 8 статьи 84 Федерального закона.

Режим занятий

Занятия проводятся 2-4 раза в неделю по 1-2 астрономическому часу занятий на базе МБДОУ детского сада и спортивного комплекса МБУДО СШ № 2 г.Донецка.

Данная программа является гибкой и предполагает внесение изменений в соответствии с конкретной сложившейся ситуацией. Возможна реализация программы по ускоренному обучению путем слияния учебного материала, не требующего многократного повторения.

Занятия проводятся в течение всего календарного года, включая каникулярное время.

	1 год обучения
Количество часов в неделю	4
Количество занятий в неделю	2-4
Количество часов в год	176
Мин. возраст зачисления	5-7 лет
Мин. наполняемость человек в группе	15
Макс наполняемость	25
Уровень спортивной подготовки	Динамика улучшения физических качеств

Продолжительность одного занятия с детьми дошкольного возраста на базе МБДОУ: 1-2 академического часа (30-60 минут) с 10 минутным перерывом после 30 минут занятий.

Продолжительность 1 академического часа для обучающихся, занимающихся на базе детских садов в возрасте до 7 лет, разрешается устанавливать равный 30 минутам (требования СанПиН 2.4.4.3172-14). Освобождающиеся 15-20 минут используются для организационно-методических мероприятий.

Тип занятий

Формы обучения

Основная форма занятий – групповая. В процессе занятий используются различные формы занятий: групповая, подгрупповая и индивидуальная.

Допускается организация образовательного процесса по индивидуальному учебному плану в период отсутствия тренера-преподавателя по его заданию: праздничные дни, отпуск тренера, командировка, болезнь и при отсутствии возможности замены.

Адресат программы:

Программа рассчитана на детей дошкольного возраста 4-7 лет. В этом возрасте ребенок как губка впитывает всю познавательную информацию. Ребёнок запоминает столько материала, сколько он не запомнит потом никогда в жизни. Ребенку интересно все, что связано с окружающим миром, расширяется его кругозор. В этом возрасте ребенок умеет распределять роли в игровой деятельности, структурирует игровое пространство, анализирует сложные формы объектов, осваивает мыслительные средства (схематизированные представления, комплексные представления, представления о цикличности изменений). У него развиваются умение обобщать, причинное мышление, воображение, произвольное внимание, речь, образ Я.

Особенности развития детей этого возраста создают дополнительные трудности в процессе занятий. Неустойчивость поведения, зависящего от эмоционального состояния ребенка, осложняет как отношения с педагогом, так и коллективную работу детей. К возрастным особенностям относится также быстрое утомление детей при выполнении одной и той же работы. Поэтому на занятии необходимо обеспечить смену разнообразных видов деятельности.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

2.1 Учебный план

Приложение 1

2.2. Календарный учебный график

Приложение 2

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Условия реализации программы

Занятия корригирующей гимнастикой проводятся в зале с зеркальной стеной, с ковровым покрытием, имеются индивидуальные коврики для каждого занимающегося.

В спортивном зале есть гимнастическая стенка, скамейки различной высоты и ширины.

В зале для занятий есть также зеркальная стена, где занимающиеся зрительно проверяют правильность выполнения упражнений.

Материально-техническое оснащение

Необходимый инвентарь для занятий корригирующей гимнастикой.

Для коррекции осанки:

- мячи различной величины;
- мешочки с песком;
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- бутылки пластиковые;
- валики различного диаметра;
- массажный тренажер из валиков;
- доска наклонная тракционная;
- мяч большой тракционный;
- «тубусы» различного диаметра.

Для укрепления свода стопы:

- массажная дорожка (игольчатая, с поперечными палочками);
- мячи маленькие резиновые и жесткие;
- мячи среднего диаметра
- палки гимнастические;
- мелкие предметы (пробки различной конфигурации, каштановые орехи, мелкие шарики);
- «тубус» 100мм;

Кадровое обеспечение

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054)

3.2 Формы контроля и аттестации

Контроль за технической и физической подготовленностью осуществляется тренером-преподавателем. Контроль над эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

Педагогический контроль в виде аттестации проводится для определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности учащихся.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно по всем разделам учебного плана в соответствии с этапом подготовки, итоговая — после освоения программы.

Основными формами аттестации являются:

-тестирование для определения состояния здоровья детей и динамики их коррекции

Приложение 3

- текущий контроль, мониторинг индивидуальных достижений .

Текущий контроль

1. В положении сидя, руки в упоре сзади, поднять ноги в «угол», держать 10 сек. – зачет;
2. Сгибание рук в упоре стоя на коленях «носики» 10-12 раз – зачет;
3. «крылышки» - лежа на животе, руки согнуты, подбородок на кистях. По команде – руки в стороны-назад, плечи и голову поднять, держать 5 сек. – зачет;
4. «Равновесие»- уметь стоять на одной ноге, другая назад, руки в стороны - зачет.

- диагностика и врачебный контроль: диагностический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, коррекционного уровня.

Для диагностики плоскостопия применяется метод плантографии - отпечатков стоп.

У детей до 5 лет имеет место плоско-вальгусный тип стояния, снижена или отсутствует рессорная функция стопы.

Планируемые результаты

Предметные результаты

- планировать занятия специальными физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- проводить плантограмму стопы;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия, выделять отличительные признаки и элементы;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

III. технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта.

IV. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

В основе данной дополнительной образовательной программы лежит профилактика отклонений в развитии основных функций опорно-двигательного аппарата и реализации здоровьесберегающих технологий, в условиях детского сада и спортивной школы, формирования спортивно-оздоровительной мотивация детей раннего возраста и их родителей.

Организация единого здоровьесберегающего пространства ДОУ, СШ и семьи с использованием разнообразных форм работы: занятия по программе физической культуры, специальные занятия корригирующей гимнастикой, открытые занятия с детьми для родителей, педагогические и консультативные беседы с родителями – общие и групповые родительские собрания, занятия вместе с родителями в бассейне.

В нормативной части программы отражено планирование материала на год и его содержание, где указываются необходимые компоненты и виды деятельности.

Разработаны мониторинговые мероприятия, содержание которых констатирует меру развития индивидуальности человека – рост и развитие его

сущностных сил, потребностей, позволяющие установить состояние здоровья детей и динамику роста физического состояния и ценностных ориентаций.

Принципы спортивной подготовки

Успешное решение тренировочных задач возможно при соблюдении принципов:

1. Спортивные принципы: непрерывности и цикличности тренировочного процесса, динамики тренировочных нагрузок, не забывая о массовости.

2. Методические принципы:

-опережения – опережение развития физических качеств по отношению к технической подготовке;

-индивидуальности – формирование индивидуальных наклонностей эффективной техники игры;

-соразмерности – оптимальное и сбалансированное развитие физических качеств;

-сопряженности – поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач, например, сочетание физической и технической подготовки;

-моделирования – широкое использование различных вариантов моделирования соревновательной деятельности в тренировочном процессе.

Методы тренировки

Методы тренировки воспитанников многообразны и имеют важное значение для развития физических качеств, овладения двигательными навыками и их совершенствования, воспитания воли и целеустремленности:

Наглядные методы: показ упражнений;

Словесные методы: рассказ, объяснение, убеждение, беседа;

Практические методы: метод упражнений и его варианты (первоначальное разучивание приемов в целом или по частям), метод многократного повторения, переменный, интегральный, игровой.

Игровые методы (закрепление элементов техники в играх, эстафетах);

Методы стимулирования: постановка перспективы, поощрение, одобрение;

Методы повторения.

На учебных занятиях применяются все методы в комплексе, хотя иногда в зависимости от задач и конкретных условий тем или иным методам отдается предпочтение.

Структура занятия

Предусматривает три части: подготовительную, основную и заключительную. Каждая часть имеет свои задачи, разрешаемые специфическими средствами. В силу специфики игры, ее командного характера преимущество отдается групповым занятиям.

Требования, предъявляемые к занятиям:

1. Занятия должны иметь ясную цель, намечаемую тренером в соответствии с общей целью программы и тренировки.

2. Занятия должны воспитывать у детей командный дух, трудолюбие, дисциплину.

3. Занятия строятся таким образом, чтобы воспитанники сознательно овладели двигательными навыками и развивали двигательные качества.

4. Каждое отдельно взятое занятие должно представлять собой неразрывную часть в общей цепи занятий.

5. Содержание занятий должно отвечать задачам улучшения физического развития воспитанников, расширять круг их знаний, умений и навыков.

На основании оценки физической подготовленности изучаются особенности моторного развития ребёнка, разрабатываются необходимые средства и методы их физического воспитания, раскрываются неравномерности в развитии двигательных функций. Всё это даёт возможность установить причины отставания или опережения в усвоении программы, способствующие оптимизации двигательной активности детей.

- При определении уровня физической подготовленности ребёнка следует ориентироваться на следующие факторы:
- степень овладения ребёнком базовыми умениями и навыками в разных играх и упражнениях, элементами техники всех основных видов движений;
- умение активно участвовать в разных видах двигательной деятельности, самостоятельно использовать свой арсенал движений в разных условиях;
- общую двигательную активность ребёнка в течение тренировки.

Физическая подготовка.

Физическая подготовка включает в себя основные направления профилактики и коррекции осанки у детей, которые взаимосвязаны между собой, так как решают, практически, одну задачу – оздоровление дошкольников.

В физическую подготовку включены специально подобранные комплексы симметричных упражнений корригирующей гимнастики с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Соответственно, комплексы гимнастики координационно просты, содержат минимальное количество силовых элементов. Они способствуют укреплению костно-мышечного аппарата, что должно привести к прогрессу в отношении профилактики, коррекции и укреплении мышц торса ребенка.

Большая часть упражнений выполняется в положении лежа.

Положение лежа само по себе является коррекционным фактором. Идет гравитационная разгрузка скелета (позвоночного столба) посредством коррекции исходным положением.

Упражнения лежа позволяют расслабить напряженные мышечные группы и вернуть скелет малыша в его первоначальное положение.

Тракционное воздействие на позвоночник предполагает вытягивание позвоночного столба вдоль его продольной оси.

«Бутылочная терапия»

Корректирующему вытяжению позвоночника способствует «бутылочная терапия» (под проблемный участок позвоночника подкладывается бутылка с теплой водой в положении лежа на спине).

Для тракции можно использовать наклонную доску под углом 20-27* лежа на спине или животе.

Стопы – отражение нашего тела. В них хранится информация о состоянии всех органов и систем. Стимулирование нервных окончаний в стопе благотворно влияет на все функции организма ребенка. Поэтому, детям необходимо чаще и больше давать упражнений на массажной (игольчатой) дорожке на месте, в движении (см. фото). Для укрепления стопы и мышц голени необходимы упражнения на песке, гальке, газонной траве, в воде (*ванна, бассейн, река, море*). Для формирования и укрепления рессорной функции стопы используются упражнения с предметами (*пробки, шашки, пуговицы, малые мячи и др.*), на предметах (*средний мяч, бутылка, «труба», гимнастическая палка, гимнастическая стенка, обруч и др.*).

Лечить плоскостопие гораздо трудней, чем предупредить его. Поэтому большое внимание следует уделять профилактике, связанной с укреплением костно-мышечного аппарата и формированием рессорного свода стопы. Для этого необходимо в детском возрасте выполнять специальные упражнения, направленные на укрепление мышц и суставно-связочного аппарата стоп.

Упражнения с предметами для укрепления мышц стопы:

- захватить предмет пальцами ноги
- держа предметы выполнять различные движения ногами («*велосипед*», «*ножницы*», *сгибание, выпрямление ног*).

Катание тубуса и мяча ногами укрепляет свод стопы.

СУ-ДЖОК – активное средство развития ребенка, развития его мелкой моторики.

Су - Джок терапия – последнее мировое достижение восточной медицины. Это уникальная тактильная гимнастика, которая оказывает тотальное воздействие на кору головного мозга, что предохраняет отдельные ее зоны от переутомления, равномерно распределяя нагрузку на мозг. Этот метод вызывает раздражение рецепторов, расположенных на ладонках и стопах детей и вызывает приятные ощущения. Массажер «Су – Джок», «Су»- кисть, «Джок»- стопа. Использование массажера способствует активизации деятельности у заторможенных детей и, наоборот, успокаивает гиперактивных. Кроме того, этот метод развивает мелкую моторику, активизирует межполушарное взаимодействие, активизирует развитие речи ребенка, позволяет эффективно развивать эмоционально-волевую и познавательную сферу, способствует общему укреплению организма ребёнка. Су Джок терапия - это высокоэффективный, универсальный, доступный и абсолютно безопасный метод, который можно применять и при самостоятельной работе дома под наблюдением родителей.

Приемы су-джок терапии

Массаж специальным шариком. Поскольку на ладони находится множество биологически активных точек, эффективным способом их стимуляции является массаж специальным шариком. Прокатывая шарик между ладошками, дети массируют мышцы рук.

Массаж эластичным кольцом, которое помогает стимулировать работу внутренних органов. Так как все тело человека проецируется на кисть и стопу, а также на каждый палец кисти и стопы, эффективным способом профилактики и лечения болезней является массаж пальцев кистей и стоп эластичным кольцом. Кольцо нужно надеть на палец и проводить до покраснения и ощущения тепла. Эту процедуру необходимо повторять несколько раз в день.

Стопа (Джок) является опорой, фундаментом тела. Нарушение этого фундамента отражается на формировании подрастающего организма. Изменение формы стопы не только вызывает снижение ее функциональных возможностей, но и, что особенно важно, изменяет положение таза, отрицательно влияет на функции позвоночника и, следовательно, на осанку и общее состояние ребенка. Прокатывая стопой массажер, дети укрепляют мышцы голени и мелкие мышцы стопы, стимулируя нервные окончания и активные точки (см. фото стопы и кисти).

Во время занятий учитываются индивидуальные особенности каждого ребенка, его возраст, настроение, желание и возможности. Главное чтобы, занятие приносило детям только положительные эмоции.

Неоспоримыми достоинствами Су - Джок терапии являются:

Высокая эффективность - при правильном применении наступает выраженный эффект.

Абсолютная безопасность - неправильное применение никогда не наносит вред - оно просто неэффективно.

Универсальность - Су - Джок терапию могут использовать и педагоги в своей работе, и родители в домашних условиях.

Простота применения - для получения результата проводить стимуляцию биологически активных точек с помощью Су - Джок шариков.

Физическая нагрузка и дозировка должна быть оптимальной, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей ребенка. Необходимо варьирование в дозировке физических упражнений. Если нет адекватной физической нагрузки, тренировочный эффект не наступает, это физиологическая закономерность. Не должно быть общего переутомления, перенапряжения.

Большое внимание надо уделять **технике** выполнения корригирующих упражнений. Упражнение, выполненное технически неправильно, неэффективно. Поэтому тренер-преподаватель использует личный показ техники выполнения упражнения, на примере занимающегося, исправляет допущенные ошибки.

Нагрузка должна быть комплексной, задействованы по возможности все группы мышц. Физическая нагрузка - является определяющим фактором оздоровительного эффекта тренировок. Большое значение имеет музыкальное сопровождение занятия, дающее настрой на нужный темп и ритм.

Цель занятия – профилактика и улучшение состояния здоровья ребенка, интеграция познавательной и оздоровительной деятельности

Наряду с мышечной тренировкой необходимо укреплять дыхательные мышцы, вырабатывать навыки рационального дыхания, повышать самоконтроль ребенка, мотивацию к занятиям, так как культура здоровья, культура жизнедеятельности личности и взаимодействие с окружающей средой – это единое здоровьесберегающее образовательное пространство. Проводится работа по вовлечению родителей данной категории занимающихся к дополнительным занятиям со своими детьми в бассейне. Разработан и подобран комплекс тракционных, здоровьесберегающих и укрепляющих упражнений для детей в воде. Воздействие воды при специальном комплексе упражнений имеет целительный эффект и рекомендуется как укрепляющее, оздоравливающее и лечебное средство. Во время занятий в воде, позвоночник ребенка выпрямляется, мышцы рук и ног выполняют ритмичные движения, влияющие на гибкость позвоночника. Ребенок при этом получает и первые навыки плавания. Проводя занятия в бассейне, я учитываю возрастные и индивидуальные особенности детей, обеспечиваю соблюдение правил и инструкций по технике безопасности при занятиях в водной среде.

Упражнения на дыхание выполняем и при занятиях в бассейне:

Динамическое дыхание сопровождается движениями конечностей, оно может совершаться в ритме движений или применяться как фактор, снижающий общую нагрузку. При нарушениях осанки рекомендуется исполнение традиционных динамических и статических упражнений на **грудной и особенно диафрагмальный тип дыхания.**

Плавание

«Плавание – как средство создания благоприятных условий для оздоровления, закаливания, и обеспечения всестороннего развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями детей»

Цели начального обучения плаванию

- Научить детей уверенно и безбоязненно держаться на воде.
- Максимально использовать все факторы, способствующие укреплению здоровья детей и их физическому развитию.
- Заложить прочную основу для дальнейшей образовательной деятельности по обучению плаванию, привить интерес, любовь к воде.
- **Задачи обучения.**
- Учить, не бояться входить в воду, играть и плескаться в ней.
- Учить передвигаться по дну бассейна различными способами.
- Учить погружаться в воду, открывать в ней глаза; передвигаться и ориентироваться под водой.

- Учить выдоху в воде.
- Учить лежать в воде на груди и на спине.
- Учить скольжению в воде на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные движения ногами во время скольжения на груди и на спине.
- Учить выполнять попеременные и одновременные движения руками во время скольжения на груди и на спине.
- Учить сочетать движения руками и ногами при скольжении на груди и на спине.
- Учить различным прыжкам в воду.
- Характеристика основных навыков плавания.
- *Общеразвивающие и специальные упражнения «суша»:*
 - комплекс подводящих упражнений;
 - элементы «сухого плавания».

2. *Подготовительные упражнения на воде, упражнения, знакомящие детей с водой и ее свойствами:*

- передвижение по дну и простейшие действия в воде;
- погружение в воду, в том числе с головой;
- упражнение на дыхание;
- открывание глаз в воде;
- всплытие и лежание на поверхности воды;
- скольжение по поверхности воды.

3. *Упражнения для разучивания техники плавания «с опорой и без»:*

- движение рук и ног;
- дыхание пловца;
- согласование движений рук, ног, дыхания;
- плавание в координации движений.

4. *Простейшие спады и прыжки в воду:*

- спады;
- прыжки на месте и с продвижением;
- прыжки ногами вперед;
- прыжки головой вперед.

5. *Игры и игровые упражнения способствующие:*

- развитию умения передвигаться в воде;
- овладению навыком погружения и открывания глаз;
- овладению выдохам в воду;
- развитию умения всплывать;
- овладению лежанием;
- овладению скольжением;
- развитию умения выполнять прыжки в воду;
- развитию физического качества.

Обеспечение безопасности занятий по плаванию.

1. Занятия проводить в местах, полностью отвечающих всем требованиям безопасности и гигиены.
2. Не допускать неорганизованного плавания, самовольных прыжков в воду и ныряния.
3. Не разрешать детям толкать друг друга и погружаться с головой в воду, садиться друг на друга, хватать за руки и за ноги, нырять навстречу друг другу, громко кричать, звать на помощь, когда она не требуется.
4. Допускать детей к занятиям только с разрешения врача.
5. Приучать детей выходить из воды по неотложной необходимости только с разрешения тренера.
6. Проводить поименно переключку детей до входа в воду и после выхода из нее.
7. Научить детей пользоваться спасательными средствами.
8. Во время занятий внимательно наблюдать за детьми, видеть всю группу, каждого занимающегося отдельно и быть готовым в случае необходимости быстро оказать помощь ребенку.
9. Обеспечить обязательное присутствие медсестры на занятии.
10. Не проводить занятия раньше, чем через 40 минут после еды.
11. При появлении признаков переохлаждения (озноб, «гусиная кожа», посинение губ) вывести ребенка из воды и дать ему согреться.
12. Соблюдать методическую последовательность обучения.
13. Знать индивидуальные данные физического развития, состояние здоровья и специальной плавательной подготовки каждого ребенка.
14. Прыжки в воду разрешать детям, умеющим уверенно держаться на поверхности воды.
15. Не злоупотреблять возможностями ребенка, не форсировать увеличения плавательной дистанции.
16. Добиваться сознательного выполнения детьми правил обеспечения безопасности занятий.

Правила поведения в бассейне.

Занимающиеся дети должны соблюдать следующие правила:

1. Внимательно слушать задание тренера/инструктора и выполнять его.
2. Входить в воду только по разрешению тренера/инструктора.
3. Спускаться по лестнице спиной к воде.
4. Не стоять без движений в воде.
5. Не мешать друг другу окунаться.
6. Не наталкиваться друг на друга.
7. Не кричать.
8. Не звать нарочно на помощь.
9. Не топить друг друга.
10. Не бегать в помещении бассейна.
11. Проситься выйти по необходимости.
12. Выходить быстро по команде тренера.

Самостоятельная подготовка.

Самостоятельная работа один из важнейших режимных моментов в тренировочном процессе и предполагает самостоятельную тренировку по разработанному тренером индивидуальному плану выполнения домашнего задания.

Цель и задачи самостоятельной работы.

Цель самостоятельной работы:

Привитие спортсменам навыков самообразовательной работы по планированию, усвоению, закреплению, контролю и оценке полученных знаний. Соблюдение непрерывности тренировочного процесса.

Задачи самостоятельной работы: способствовать усвоению программы; формировать навыки самостоятельной работы; развивать познавательные возможности; формировать личностные качества.

Организация самостоятельной работы.

Режим самостоятельной работы. Тренировочные занятия в форме самостоятельной работы проводятся в соответствии с этапом спортивной подготовки. Продолжительность тренировочного занятия должна составлять не менее 60 мин. Неукоснительно соблюдать технику выполнения и следовать всем указаниям тренера.

Формы самостоятельной работы

- тренировочное занятие
- просмотр видеоматериалов
- анкетирование, тестирование
- изучение теоретического материала (правила вида спорта , инструкции по заполнению протокола). Занятия переносятся из очного формата в условиях спортивной школы в формат с применением дистанционных технологий. Электронное обучение с применением дистанционных технологий осуществляется в период каникул, карантинных мероприятий, командирования тренеров-преподавателей (сборы, курсы, соревнования), отпуск. Для организации дистанционного обучения тренером-преподавателем создается медиатека видеороликов практических заданий, упражнений , изучения теоретического материала, контрольных заданий и отсылается в электронном виде через различные социальные сети: Сайт МБУДО СШ № 2 г.Донецка <http://sportschool2.ucoz.net>; WhatsApp, VK,OK; Youtube.com.

Самостоятельная работа учащихся, контролируется тренером-преподавателем на основании ведения учащимися дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы).

Во время обучения учащиеся учатся самостоятельному ведению дневника: ведут учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях.

Со временем учащиеся самостоятельно подбирают основные упражнения и проводят разминку, занятия по физической подготовке, правильно демонстрируют и обучают основным техническим элементам и приемам, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

V. ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТАРИЙ

В физическом воспитании **диагностика** используется для оценки исходного состояния организма ребенка, чтобы определить для него «ближайшую зону» здоровья, развития жизненно важных двигательных умений и навыков и мониторинг освоения программы.

Диагностика физического развития, физической подготовленности и двигательной активности воспитанников рассматривается в единстве с коррекцией содержания физкультурно-оздоровительной работы в спортивной школе. **Плантограммы (стопные отпечатки)** могут рассказать нам и об имеющихся нарушениях осанки или вероятности возникновения. Ведь от того, как ребенок ходит, как держит свой остов, таковы и отпечатки стоп. Может быть асимметрия между левой и правой стопами (плантография выполняется в позе естественного прямостояния). Эти отличия выражаются в виде разницы в длине стоп, ширине средних отделов, степени распластывания, степени опороспособности, отпечатках пальцев и т.д.. Наличие явных заметных асимметрий в отпечатках обеих стоп должно насторожить – в этом случае есть предпосылки для возникновения сколиотического искривления позвоночника.

VI. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

6.1. Нормативно-правовые документы

Условия организации образовательного процесса в учреждениях дополнительного образования детей Ростовской области регламентируются Конституцией Российской Федерации, Законом Российской Федерации «Об образовании», Областным законом «Об образовании в Ростовской области», другими законодательными и нормативными правовыми актами, принимаемыми в соответствии с законодательными и нормативными правовыми актами, принимаемыми в соответствии с ними,

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) № 629 от 27. 07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- СанПиН 1.2.4.4.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека фактора среды обитания» (постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.06.2003г. №28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ, Департамент молодёжной политики, воспитания и социальной поддержки детей от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» с учётом Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ и СДЮШОР, ШВСМ и УОР), рекомендаций тренеров-преподавателей по гимнастике, а также врачей, психологов и других специалистов в области физического воспитания.

6.2. Литература

1. Вороная Е.Е., Зазьян М.С. «У вашего ребенка сколиоз», рекомендации врача ЛФК. – Ростов н\Д: Феникс 2008 г..
2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия). М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001.
3. Дубровский В.И. Спортивная медицина. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998 г.
4. Ефименко Н.Н. «Сколиоз у детей: как его вовремя выявить и успешно преодолеть». – Винница 2009 г..
5. ж. «Детский тренер» №3 2007 г.
6. ж. «Дополнительное образование» №1 2007г.
7. ж. «Физическая культура» № 1. №2 2008г.
8. Правосудов В.П. Учебник инструктора по лечебной физической культуре. М.: Физкультура и спорт, 1980 г.

VII. ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1

Учебный план для групп спортивного оздоровливания детей СО (корректирующая гимнастика)

Разделы подготовки	Кол-во часов в год
1. Физическая подготовка в том числе:	190
1.1 О Ф П (профилактика отклонений в развитии опорно-двигательного аппарата)	90
1.2 С Ф П (корректирующая гимнастика) Су-джок-терапия Плавание	100
2. Мониторинговые мероприятия показания состояния здоровья детей и динамики их развития и коррекции	2
3. Теоретическая подготовка	8
4. Диагностирование и медицинский контроль	2
5. Работа с родителями	2
6. Участие в соревнованиях	2
7. Контрольные испытания	2
<u>Общее количество часов</u>	208

Примечание. Упражнения общей физической подготовки подбираются так, чтобы не навредить основной цели работы в данной программе, это профилактические упражнения, укрепляющие мышечный торс и свод стопы.

**Годовой план
распределения учебного материала
для групп спортивного оздоровления детей (СО)**

Содержание	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8	всего
Физическая подготовка (всего)	16	16	15	17	15	15	16	17	14	15	17	17	190
О Ф П (профилактика)	7	8	7	8	7	7	7	8	7	7	9	8	90
С Ф П (корректирующая гимнастика) Су-джок-терапия	9	8	8	9	8	8	9	9	7	8	8	9	100
Теоретическая подготовка	1		1	1	1	1	1	1		1			8
Работа с родителями	1						1						2
Диагностирование и медицинский контроль				1						1			2
Мониторинговые мероприятия показания состояния здоровья детей и динамики их развития и коррекции											1	1	2
Контрольные мероприятия									2				2
Участие в соревнованиях				1						1			2
Всего часов	18	16	16	20	16	16	18	18	16	18	18	18	208

**Годовой план
распределения учебного материала
для групп спортивного оздоровления детей (СО)**

Содержание	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	всего
Физическая подготовка (всего)	16	16	15	17	15	15	16	17	14	15	156
О Ф П (профилактика)	7	8	7	8	7	7	7	8	7	7	73
С Ф П (корректирующая гимнастика) Су-джок-терапия	9	8	8	9	8	8	9	9	7	8	83
Теоретическая подготовка	1	1	1		2	1		1		1	8
Работа с родителями	1				1						2
Диагностирование и медицинский контроль		1								1	2
Мониторинговые мероприятия показания состояния здоровья детей и динамики их развития и коррекции					1				1		2
Контрольные мероприятия									2		2
Участие в соревнованиях				1						1	2
Всего часов	18	18	16	18	20	16	16	18	18	18	176

Примечание: контрольные испытания по **общей и специальной физической подготовке** (корректирующая гимнастика) проводятся с целью проверки уровня подготовленности учащихся, динамики коррекции и устранения недостатков в развитии опорно-двигательного аппарата и выявления лучших.

**КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ
показания состояния здоровья детей и динамики их коррекции**

№	Наименование упражнения	Оценка
1.	<p>Определение гибкости позвоночника (разгибание). Из положения лежа на животе, руки согнуты в локтях, учащийся максимально прогибается назад, выпрямляя локтевые суставы. Тренер-преподаватель зрительно оценивает его возможности :</p> <ul style="list-style-type: none"> - при прогибании назад руки полностью выпрямлены в локтевых суставах (угол 180°), упор туловища до уровня подвздошных костей таза; - при прогибании с неполным разгибанием рук (около 135°),опора тела до уровня пупочной впадины; - при пригибании с небольшим разгибанием рук (около 90°), упор туловища до подложечной области груди. 	<p>хорошо</p> <p>удовлетворительно</p> <p>неудовлетворительно</p>
2.	<p>Определение гибкости позвоночника (сгибание). Из положения стоя наклониться вперед не сгибая коленей</p> <ul style="list-style-type: none"> - ладони касаются пола; - кончики пальцев касаются пола; - пальцы не касаются пола. 	<p>хорошо</p> <p>удовлетворительно</p> <p>неудовлетворительно</p>
3.	<p>Определение статистической выносливости мышц разгибателей туловища. Из положения лежа на животе, руки вдоль туловища, по команде тренера-преподавателя учащийся максимально прогибается назад. Фиксируется время (с помощью секундомера) удержание заданной позы:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1). 26-28 сек. и больше при сильном прогибе <ul style="list-style-type: none"> 24-25 сек. 23-21сек. 2). 28-39 сек. при среднем прогибе <ul style="list-style-type: none"> 25-27 сек. 24-22 сек. 3). 23-25 сек. и выше при слабом прогибе <ul style="list-style-type: none"> 20-22 сек. 19-17 сек. и меньше 	<p>хорошо</p> <p>удовлетворительно</p> <p>неудовлетворительно</p> <p>хорошо</p> <p>удовлетворительно</p> <p>неудовлетворительно</p> <p>хорошо</p> <p>удовлетворительно</p> <p>неудовлетворительно</p>

4.	<p>Определение статистической выносливости мышц, сближающих лопатки.</p> <p>Из положения лежа на животе, руки за спиной, сцеплены в «замок» по команде ученик поднимает руки, ладони выворачивает наружу, сближает лопатки и максимально прогибается назад . Фиксируется время удержания заданного положения (по секундомеру).</p> <p>Тренер-преподаватель следит за положением рук и лопаток. Опускание плечевых суставов вниз и одновременное увеличение расстояния между лопатками служит сигналом для остановки секундомера.</p> <p>Ноги во время испытания не поднимать.</p> <p>21-23 сек. и выше 19-20 сек. 18-16 сек. и ниже</p>	<p>хорошо удовлетворительно неудовлетворительно</p>
5.	<p>Определение силовой выносливости мышц брюшного пресса.</p> <p>Для данного возраста, когда мышцы брюшного пресса еще слабы, наиболее доступно удержание прямых ног в положении полулежа, в упоре на предплечья, угол подъема 45°. Высоту подъема задает тренер-преподаватель («Поднять ноги до моей ладони»).</p> <p>Время фиксируется секундомером.</p> <p>11-12 сек. и выше 9-10 сек. 8- 6 сек. и ниже.</p>	<p>хорошо удовлетворительно неудовлетворительно</p>

Основным критерием освоения программы является динамика развития физических качеств воспитанника.