

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ «АЛЫЕ ПАРУСА»
ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ЦССВ «Алые паруса»

Н.Г.Макарова

2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
(адаптивная)

спортивная

/направленность программы/

секция «СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

/название программы/

5-18 лет

/возраст детей/

Базовый уровень – 1 год

/срок реализации/

Составитель:
инструктор по физической
культуре
Яковлев В.Н.

Программа одобрена на заседании
Методического объединения
Протокол № 1 от « 9 » 01 2018 г.

МОСКВА
2018

Содержание:

1. Введение.....	3
2. Пояснительная записка.....	4
3. Общая характеристика.....	6
4. Структура программы.....	8
5. Формы контроля.....	11
6. Календарный график.....	11
7. Учебный план базового уровня.....	11
8. Тематический план базового уровня.....	12
9. Содержание занятий.....	15
10. Методическое обеспечение программы.....	18
11. Рекомендации по проведению программы.....	18
12. Список литературы	23
13. Приложение	

Введение

Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации. С этой целью в стране создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования.

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью.

Недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов не только в образовательных учреждениях, но и в учреждении дополнительного образования детей спортивного профиля.

Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно.

Пояснительная записка

Данная программа разработана для реализации в работе с детьми с ОВЗ. Программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания воспитанников 1-11 классов, авторы В.И. Лях и А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

Программа «Спортивные и подвижные игры» является адаптированной, на основе программы для коррекционных общеобразовательных учреждений "Спортивный час в школе». Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, участие во внутри центровых соревнованиях.

Актуальность программы связана с тем, что при неправильной организации, отсутствии должного внимания к широкому и систематическому использованию форм физического воспитания, воспитанники не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаясь на выполнение домашних заданий. Умственное утомление и физическая усталость отрицательно сказывается на работоспособности ребенка. С заданиями справляется с трудом, затрачивая на их выполнение значительно больше времени.

При реализации указанной программы возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, формирование правильной осанки, что имеет большое значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Реализация данной программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

3. Общая характеристика рабочей программы

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с инструктором по физической культуре выполнение алгоритма – это возможность научить воспитанника автоматически выполнять действия, подчиненные алгоритму.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей действительности.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья воспитанников; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с воспитанниками на темы, предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций.

Режим проведения занятий: занятия по данной программе проводятся в форме игры, ограниченного временем (1 академический час).

Место проведения: спортивный зал центра, спортивная площадка, бассейн, парк.

Особенности набора детей – воспитанники с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество воспитанников: 10 – 20 человек в группе, индивидуальные занятия с воспитанниками.

Программа рассчитана на детей от 5 до 18 лет, срок реализации - 1 год, и относится к базовому уровню.

Для воспитанников, посещающих занятия первые три месяца, ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Занятия по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием занятий по физкультуре, что дополнительно стимулирует воспитанников к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Цель: развивать физические качества воспитанников и совершенствовать двигательные, удовлетворить индивидуальные двигательные потребности.

Основными задачами для курса являются:

- Формировать у детей интерес к спорту.
- Уметь играть по правилам.
- Учить бережно, относиться к своему здоровью и здоровью других.
- Развивать скоростно-силовых качеств, ловкость, уважение к товарищам.
- Укрепление здоровья воспитанников, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию.
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Воспитанники научатся:

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

Знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

В результате регулярного посещения занятий воспитанники должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у воспитанников должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для воспитанников и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического, с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Личностными результатами направления «Спортивные и подвижные игры»

являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами направления «Подвижные игры»

является формирование универсальных учебных действий (УУД).

- Регулятивные УУД:
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму

- Познавательные УУД:
- умение делать выводы в результате совместной работы группы и инструктора по физической культуре;
- Коммуникативные УУД:
- планирование учебного сотрудничества с инструктором по физической культуре и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;

Формы занятий

- Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

4. Структура программы

Особенностью данной программы является объединении физкультурного и оздоровительного направлений и разделение физкультурно-спортивной подготовки на 3 этапа (уровня): ознакомительный, базовый и углубленный. При реализации программы на всех этапах предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации. Кроме того, отдельные разделы программы могут быть использованы для проведения физкультурных занятий во время прогулок на свежем воздухе воспитателями этих групп.

К базовому уровню относятся раздел программы, который предоставляются воспитанникам в возрасте от 8 до 18 лет, осваивающим программы начального общего, основного общего, среднего общего образования, программы среднего профессионального образования, основные программы профессионального обучения. При этом срок освоения программы составляет 1 год, время обучения - 2 часа в неделю. Результатом обучения является участие воспитанников в конкурсных мероприятиях, организуемых Учредителем для детей с ОВЗ.

Дополнительные общеобразовательные программы базового уровня направлены на освоение определённого вида деятельности, углубление и развитие их интересов и навыков, расширение спектра специализированных занятий по различным дисциплинам; формирование устойчивой мотивации к выбранному виду деятельности; формирование специальных знаний и практических навыков, развитие творческих способностей ребенка. В процессе обучения накапливаются базовые знания, умения и навыки, что способствует не только успешности обучения, но и создаёт возможности освоения творческо – продуктивной, проектной и учебно – исследовательской деятельности.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения («прыгать, как мячик», «идти, как медведь» и т. д.)

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Учебная программа реализуется в зависимости от этапа (уровня) в течение 3-х месяцев для ознакомительного этапа, 1 года для базового этапа, 2-х лет для углубленного этапа. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, проведения конкурсов, оздоровительных мероприятий, двухсторонних игр и контрольных испытаний.

В базовый этап входит:

- увеличение тренировочных объемов по ОФП;
- дозированная ходьба и бег;
- фрагменты видов спорта;
- подвижные игры с усложненным выполнением;
- проведение конкурсов и эстафет;
- соревнования;

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

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, СФП и двухсторонние игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- соревнования и конкурсы;
- эстафеты.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня:

Базовый этап, воспитанники должны **знать** и иметь представление:

- об истории зарождения физической культуры и спорта;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений и воздействии на организм;
- о фрагментах различных видов спорта;
- об индивидуальных основах личной гигиены, профилактике нарушений осанки;

Уметь:

- правильно выполнять комплексы оздоровительной гимнастики на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Эффективность занятий определяется физической подготовленностью (уровнем роста показателей физической подготовленности по результатам регулярного тестирования).

5. Формы контроля

Отслеживание результативности реализации программы осуществляется следующими способами:

- начальный контроль (в форме собеседования, тестирование);
- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития.

Используются следующие формы контроля: участие в соревнованиях, конкурсах, двухсторонних играх, спортивных фестивалях.

6. Календарный учебный график
дополнительной общеразвивающей программы спортивной секции
«Спортивные и подвижные игры»

Наименование программы	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь-август	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь
Базовый уровень						Каникулы				

7. Учебный план
Базовый уровень (1 год)

№	Раздел, тема	Объём		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы знаний	4	3	1
2.	Общая физическая подготовка (ОФП).	12	1	11
3.	Футбол	12	1	11
4.	Баскетбол	11	1	10
5.	Миниvoleйбол	13	1	12
6.	Настольный теннис	34	1	33
	Итого:	86	8	78

8. Тематический план
общеобразовательной программы дополнительного образования
«Спортивные и подвижные игры»
на базовом уровне

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Дата проведения
I	Основы знаний		
1.	Вводное занятие.	1 ч.	Сентябрь
2.	Травматизм в спорте, причины.	1 ч.	
3.	Принцип работы организма при выполнении физических упражнений.	1 ч.	
4.	Гигиена спортсмена	1 ч.	
	Всего:	4 ч.	
II	Общая физическая подготовка (ОФП)		
1.	Строевые упражнения.	1 ч.	Октябрь
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	1 ч.	
3.	Дыхательная гимнастика.	1 ч.	
4.	Корригирующая гимнастика.	1 ч.	
5.	Оздоровительная гимнастика.	1 ч.	
6.	Оздоровительный бег.	1 ч.	Ноябрь
7.	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	2 ч.	

8.	Подвижные игры.	2 ч.	
9.	Соревнования, конкурсы.	2 ч.	
	Всего	12 ч.	
ФУТБОЛ			
1.	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры в мини футбол. Учебная игра. Техника безопасности на занятиях спортивными играми. Игры, их значение. Правила игры в футбол. Футбол(м),броски на точность(д).	1 час	Сентябрь
2.	Развитие ловкости и координации движения. Удары по мячу серединой подъема. Учебная игра.	1 час	
3.	Ведение мяча. Остановка мяча. Обманные движения. Игра в футбол; Подвижная игра: «охотники и утки».	1 час	
4.	Удары по мячу внутренней стороной стопы. Остановка мяча различными способами. Учебная игра.	1 час	
5.	Ведение мяча внутренней стороной стопы с изменением направления. Удары по воротам. Учебная игра.	1 час	Октябрь
6.	Прыжки. Подвижные игры. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Упражнение « Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: футбол, вышибалы.	1 час	
7.	Развитие ловкости и координации движения. Удары по мячу серединой подъема. Учебная игра.	1 час	
8.	Подвижные игры: «Лиса в курятнике». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: вышибалы, прыжки через скакалку, «классики».	1 час	Ноябрь
9.	Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, вышибалы	1 час	Май
10.	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.	1 час	
11.	Соревнования по футболу	2 ч.	
	Всего	12 ч.	
БАСКЕТБОЛ			
1.	Техника безопасности при занятиях баскетболом. Правила игры. Броски по кольцу	1 ч.	Сентябрь
2.	Ведение мяча с изменением направления, приставным шагом, передача мяча в парах.	1 ч.	
3.	Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом. Стойка баскетболиста. Передача мяча от груди двумя руками. Ведение мяча. Броски по кольцу.	1 ч.	
4.	Разучивание игры «Лягушки-цапли», Быстрее поместам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу..	1 ч.	
5.	Разучивание игры «Береги предмет» «Кто первый через обруч к флажку?» .	1 ч.	Октябрь
6.	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки».	1 ч.	

	Самостоятельные игры.		
7.	Зонная защита. Ведение мяча с изменением направления. Учебная игра.	1 ч.	
8.	Командные действия в нападении. Зонная защита. Учебная игра. Ведение мяча. Броски по кольцу.	1 ч.	Май
9.	Командные действия в нападении. Зонная защита. Учебная игра.	1 ч.	
10.	Игра в баскетбол.	2 ч.	
	Всего	11ч	
МИНИВОЛЕЙБОЛ			
1.	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры. Учебная игра.	1 ч.	Сентябрь
2.	Боковая подача мяча через сетку. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1 ч.	
3.	Боковая подача мяча через сетку. Прием мяча после подачи. Учебная игра.	1 ч.	
4.	Передача мяча в парах. Игра у сетки. Учебная игра.	1 ч.	
5.	Игра у сетки. Блокирование нападающего мяча. Учебная игра.	1 ч.	
6.	Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.	1 ч.	
7.	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	1 ч.	Апрель
8.	Игра у сетки. Блокирование нападающего мяча. Учебная игра.	1 ч.	Май
9.	Нападающий удар. Блокирование нападающего мяча.	1 ч.	
10.	Тактика игры в нападении. Страховка игроков «задней» линии. Учебная игра.	2 ч.	
11.	Соревнования по миниvoleйболу	2ч.	
	Всего	13 ч.	
НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС			
1.	Инструктаж по технике безопасности. Основы знаний. Показательные игры.	1 ч.	Сентябрь
2.	Подача мяча с левого и правого угла стола, прием мяча после подачи. Учебная игра.	3 ч.	Октябрь
3.	Подрезка мяча при подаче и приеме Учебная игра «пулька». Игра в парах.	3 ч.	Ноябрь
4.	Игра вчетвером.	3 ч.	
5.	Весёлые старты. Набивание мяча тыльной стороной ракетки	3 ч.	Декабрь
6.	Изучение хваток. Изучение плоскостей вращения мяча.	3 ч.	Январь
7.	Изучение техники вращения мяча и движение руки в элементе «подставка».	3 ч.	
8.	Изучение техники выполнения «подставки» слева	3 ч.	Февраль
9.	Изучение техники выполнения «подставки» справа	3 ч.	Март
10.	Занятия по совершенствованию техники элемента «подставка» слева, справа.	3 ч.	
11.	Изучение техники элемента «подрезка», движение руки,	3 ч.	Апрель

	ракетки, ног		
12.	Соревнование по теннису	3 ч.	Май
	Всего:	34 ч.	
	Итого:	86 ч	

9. Содержание занятий

Раздел 1. Основы знаний.

Тема № 1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья.

Тема № 2. Причины травматизма и правила предупреждения травматизма в спорте.

Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм: - Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок

- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований

- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача

- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Тема № 3. Соблюдение гигиены.

Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Тема № 4. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья – я могу;
- для психического – я хочу;
- для нравственного – я должен.

Важнейшими факторами, влияющими на здоровье являются:

- образ жизни;
- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

Тема № 5. Влияние физических упражнений на организм человека.

Закаливание и здоровье.

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

1. Строевые упражнения.

2. Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Теория. Роль общеразвивающих упражнений в развитии и оздоровлении организма. Классификация ОРУ: (в основу положен анатомический признак разделения упражнений на группы по их воздействию на отдельные части тела):

1. Упражнения для рук плечевого пояса.
2. Упражнения для мышц шеи и туловища.
3. Упражнения для мышц ног.
4. Упражнения для мышц всего тела.

Практические занятия. Комплексы общеразвивающих упражнений.

3. Дыхательная гимнастика.

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания.

4. Корректирующая гимнастика.

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практические занятия. Комплексы корректирующих упражнений (с гимнастической палкой, у гимнастической стенки, с набивными мячами, с гантелями)

5. Оздоровительная гимнастика.

Теория. Беседа. «Позвоночник – ключ к здоровью». Стретчинг (англ. *stretching*) – это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий. Виды растяжек. Правила стретчинга.

Практические занятия. Комплексы упражнений на растяжку (выпады, наклоны вперед, растягивание бедер, растяжение передней поверхности бедра, растягивание икроножной мышцы, растягивание внутренней поверхности бедра, поперечный шпагат и др.)

6. Оздоровительный бег.

Теория. О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе. Положительные эффекты оздоровительного бега и ходьбы.

Практические занятия. Бег и ходьба.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки.

Раздел 1. Специальная физическая подготовка (СФП).

1. Основы видов спорта.

1. Миниволлейбол.
2. Баскетбол.
3. Футбол.
4. Настольный теннис.
5. Плавание.
6. Лыжи.
7. Коньки.

2. Упражнения на ловкость, гибкость, быстроту.

1. Упражнения на ловкость.
2. Упражнения на координацию движений.
3. Упражнения на гибкость
4. Различные виды бега, челночный бег.

3. Соревнования.

1. Соревнования по ОФП.
2. Соревнования по СФП.
3. Соревнования — эстафеты.
4. Соревнования - поединки.
5. Соревнования "Веселые старты".

4. Конкурсы.

1. "Спортивный знаток".
2. "Спортивные загадки".
3. "Спортивные рисунки". Девиз - "Мой разноцветный спортивный мир".
4. "Самые ловкие".

Раздел 2. Двухсторонние игры.

Теория. Объяснение правил игры.

Практические занятия. Баскетбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча на месте и в движении (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); ловля и передача мяча на месте и в движении; броски мяча в корзину, стоя на месте, в прыжке, в движении; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

Мини-волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; подача мяча (нижняя и верхняя); прием и передача мяча стоя на месте и в движении; прямой нападающий удар; групповые и индивидуальные тактические действия, игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; ведение мяча (по прямой, «змейкой», с оббеганием лежащих и стоящих предметов); удары с места и в движении (по неподвижному и катящемуся мячу, после отскока мяча); остановка катящегося мяча; приземление летящего мяча; групповые и индивидуальные тактические действия; игра по правилам.

10. Методическое обеспечение программы

Раздаточный материал:

памятка по технике безопасности и правилам оказания первой помощи в спортивном зале;

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

литература по основным разделам программы;

журнальные подборки по темам программы;

Методические рекомендации для педагогов

методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости
рекомендации по проведению занятий

Материально-техническое обеспечение:

оснащение спортивного зала: деревянные скамейки, маты, шведская стенка

спортивный инвентарь: мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, футбольные мячи, конусы, кегли и т.д.

11. Рекомендации по проведению занятий

При подборе средств и методов учебных занятий, дозировки, деления объёма и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности и функциональные возможности детей младшего школьного возраста и их состояние здоровья (дети с ОВЗ).

При планировании учитываются особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Учебные занятия проводятся под наблюдением педагога с последующим анализом полученной нагрузки.

При проведении учебных занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над занимающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе учебного процесса в группах, с детьми предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке, подвижным играм, конкурсам в каждой возрастной группе.

В возрасте 8-9 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста, особенно, важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей.

В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами, какое упражнение, сколько раз и как его выполнить т.д.

Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах.

Особенности проведения учебных занятий с детьми

Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности;

2. Воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка и т. д.);

3. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам разнообразных видов спорта и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;

4. Формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме продлённого дня (физкультминутки, подвижные игры, сюжетно-ролевые и имитационные упражнения, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Поскольку учебные занятия должны разносторонне воздействовать на организм занимающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывать состав занимающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;

- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учётом возрастных особенностей.

Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части тренер-преподаватель подготавливает организм занимающихся к выполнению учебных и воспитательных задач, реализуемых в

основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы занимающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий отражаются на качестве дыхания. Сдует научить детей правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

Большинство учебных занятий в группе продленного дня проводятся на свежем воздухе (зимой в тихую погоду при температуре не ниже -15 градусов С).

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 и не выше +18 С °).

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру выраженную в трехчастной схеме (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но, прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий — это привить учащимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности.

Каждое учебное занятие должно быть для ребенка шагом вперёд, рождая у него ощущение необходимости в должной мере овладеть рекомендуемыми способами движений.

Занятие должно быть воспитывающим. Организуя занятия, педагог должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Для предотвращения травматизма на занятиях педагог должен соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;

- соблюдать последовательность на занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья детей;
- не допускать нарушение дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью медицинского осмотра;
- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

Структура учебных занятий

1 часть (вводно-подготовительная)

Задачи:

1. Организация занимающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т. д.)
2. Подготовка организма занимающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий;

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

2 часть (основная)

Задачи:

1. Формирование у занимающихся различных двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).
2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т. д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у занимающихся.
3. Обучение занимающихся умению применять приобретенные навыки и качества в различных жизненных ситуациях.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, основы видов спорта и т. д.

3 часть (заключительная)

Задачи:

1. Постепенное приведение организма занимающихся воспитанников в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).
2. Подготовка занимающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины)
3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т. п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части учебных занятий решается и такая важная задача, как сообщение, занимающимся сбором новых сведений, и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения учебных занятий (в спортивном зале, на воздухе, и т. п.), основ видов спорта, периода учебной тренировки, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента занимающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры занятий может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбирают соответствующие средства.

Список литературы

Литература для учащихся

1. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. + цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Литература для преподавателя

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
2. Васильков Г.А. Гимнастика в режиме для школьников. Пособие для учителей и родителей. Изд.2-е, перераб. и доп. – М.: «Просвещение», 1976.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. Красикова И.С. Осанка: Воспитание правильной осанки. Лечение нарушений осанки. 2-е изд. – СПб.: КОРОНА принт., 2003. – 176 с.: ил.
5. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.:Знание, 1986. -64 с.-(Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»;№3)
6. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
7. Потапчук А.А, Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
8. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с.
9. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
10. Лапшин О.Б. Теория и методика подготовки юных футболистов: методическое пособие. - М., -2009 г.
11. Лях В.И, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания воспитанников 1-11 классов, авторы - М.: Просвещение, - 2007 г.,
12. Глязер С. Ларчик с играми. - М.: Детская литература, 1975 г.
13. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня.- М. Просвещение. - 1983 г.
14. Шурухина В.К. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня школы. М: Просвещение. - 1980 г.
15. Яковлев В. Г. Ратников В.П. Подвижные игры. М. Просвещение, -1977 г.

Приложение 1.

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнение 1. Пространство

Ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вниз. Вдох: поднимаем правую ногу, бедро и стопа параллельны полу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: нога вытягивается вперед, руки разводятся в стороны. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение.

Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 2. Равновесие

Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед, нога разгибается в коленном суставе и вытягивается назад. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 3. Дуновение ветра

Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

Упражнение 4. Полсвета

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз, стоя на правой ноге, а затем стоя на левой ноге.

Упражнения этого раздела выполняются на двух актах дыхания: вдох-выдох-вдох-выдох. Движения должны выполняться точно в ритме дыхания. Рекомендательный тип дыхания - нижнее дыхание или нижнее + среднее. Вдох всегда выполняется через нос, выдох можно выполнять через нос или свободно через рот. При этом, как говорили медики Древнего Китая, дыхание должно быть "тихим, как летний вечер, и тонким, как нить паутины".

Упражнение 5. Палочник

Наверняка, вы видели маленьких насекомых, живущих на деревьях и кустарниках, питающихся листьями, похожих на обычных гусениц. Называются эти живые существа палочниками из-за того, что во время опасности они, опираясь на передний конец тела, поднимают корпус почти вертикально вверх, маскируясь под сухую веточку. Это упражнение очень эффективно, оно развивает не только устойчивость, но и дает достаточную нагрузку на многие группы мышц.

Выполнять упражнение лучше всего в три приема, по мере освоения:

1. Лечь на пол, поднять ноги и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти, поставив на пол. Поддержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

2. Проделав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.

3. Проделав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

Осваивайте это упражнение постепенно до полного овладения начальными вариантами, иначе четкого исполнения, а следовательно, и необходимого эффекта не будет. Во время выполнения этого упражнения дыхание свободное нижнее + среднее. В моменты удержания тела в вертикальном положении следует выдох, при выходе в вертикальное положение - вдох. Это упражнение не рекомендуется выполнять людям, страдающим головокружениями, повышенным артериальным давлением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Упражнение 6. Крокодил

Упражнение выполняется следующим образом:

Сесть на колени, подложив под себя пятки, колени развести в стороны, локти рук разместить в нижней части живота, "в области паховых складок, ладони упереть в пол. Наклониться вперед, слегка опираясь о пол головой, затем выпрямить корпус, выпрямить ноги, поднять голову от пола и удерживать равновесие, стоя на одних руках. При полном освоении данного упражнения можно выполнять его, стоя на одной руке.

Во время подготовительной части упражнения производится вдох, дыхание среднее, во время удержания положения долгий выдох. Стараться удерживать положение, считая до десяти.

Это упражнение, как и предыдущее, позволяет, помимо равновесия, давать значительную нагрузку на мышцы тела, особенно на мышцы спины и живота.

Упражнение рекомендуется выполнять от 2-3 до 10-12 раз по мере освоения, удлиняя время удержания равновесия от десяти до тридцати секунд.

Упражнение 7. Уголок

Упражнение выполняется сидя. Вначале рекомендуется осваивать упражнение сидя на стуле, а по мере освоения всех компонентов упражнения выполнять его сидя на полу.

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), прямые ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении, отжать тело от сиденья стула. Удерживать тело на руках необходимо на выдохе, считая до пяти, затем вновь опуститься на сиденье, сделать дыхательное упражнение и вновь отжать себя от сиденья. Упражнение

повторяется от 1-2 до 8-10 раз, постепенно увеличивая время пребывания в упоре на руках от пяти до десяти секунд.

Помимо тренинга равновесия, это упражнение является одним из наиболее эффективных упражнений, направленных на укрепление мышц передней брюшной стенки.

Упражнение 8. Парадоксальные движения

Освоение этих навыков заметно обогащает арсенал двигательных возможностей, раздвигая его границы. Упражнения необходимо выполнять при ровном спокойном дыхании, тип дыхания - нижнее или нижнее + среднее дыхание.

Вариант а): Выполнять вращение рук в локтевых суставах в вертикальной плоскости перед собой, стараясь, чтобы руки вращались в двух параллельных плоскостях. При этом правая рука вращается вперед (от себя), а левая рука вращается назад (к себе). Необходимо стараться, чтобы руки описывали ровные правильные окружности. Упражнение выполняется в обе стороны, то есть после первого цикла движения руки двигаются: правая назад (к себе), а левая - вперед (от себя).

Достаточно свободно освоив это упражнение, можно переходить к варианту б).

Вариант б): стоя на правой ноге, левая нога согнута в коленном суставе, так что бедро и стопа параллельны полу, руки согнуты в локтях и расположены перед грудью. Руки производят вращение в двух противоположных направлениях в двух параллельных плоскостях, а нога в ритме с движениями рук сгибается и разгибается в коленном суставе, при этом стопа и голень выполняют маятникообразные движения в вертикальной плоскости.

Вращение руками выполняется в обоих направлениях. Затем то же упражнение выполняется, стоя на левой ноге. Упражнение рекомендуется выполнять по 2-3 минуты на каждой ноге.

Вариант в): Только при вращении руками нога выполняет не колебательные движения в вертикальной плоскости, а вращательные движения в горизонтальной плоскости так, что стопа чертит окружность параллельно полу. Вращение ногой также может выполняться в обе стороны, что увеличивает вариативность одного упражнения. Упражнение выполняется, стоя на одной, а затем на другой ноге.

Вариант г): стоя, ноги на ширине плеч, спина и шея выпрямлены. Выполнять вращения руками: правая рука двигается вперед (от себя) в вертикальной плоскости перед грудью, а левая рука выполняет вращательные движения в горизонтальной плоскости около левого бока вашего корпуса. Движения руками выполняются в обе стороны. Затем положение рук меняется: левая рука производит вращения в вертикальной плоскости, а правая рука - в горизонтальной плоскости.

Освоение этих упражнений послужит хорошей тренировкой для развития нервной системы.

Упражнение 9. Мельница

Стоя на правой ноге, левая нога выпрямлена в колене и расположена параллельно полу, руки разведены в стороны для лучшего равновесия. В ритме дыхания выполнять вращательные движения прямой левой ногой вначале по часовой стрелке, а затем против часовой стрелки.

Упражнение выполняется по десять раз в каждую сторону, стоя на правой и на левой ноге. Ритм дыхания свободный - один оборот ноги соответствует одному дыхательному движению.

Освоив это упражнение, вы можете его несколько усложнить, проделывая одновременно с вращениями ноги также вращения руками в локтевых суставах и вращения руками в лучезапястных суставах. При этом вращения руками можно выполнять как в одну, так и в разные стороны.

Упражнение 10. Журавль

Стоя на правой ноге, левая нога согнута в коленном суставе так, что бедро и стопа параллельны полу, руки разведены в стороны. Вдох: дыхание нижнее. На выдохе производим медленный наклон вперед, стараясь наклониться как можно ниже, левая нога отводится назад, но не разгибается в коленном суставе. Движение вниз заканчивается одновременно с выдохом. На вдохе - выпрямляемся и выходим в исходное положение. Прodelать упражнение десять-двенадцать раз, стоя на правой ноге. Повторить движение, стоя на левой ноге.

Упражнение 11. Паучок

Стоя на полусогнутой правой ноге, левая нога согнута в коленном суставе, и ее голень и стопа лежат на нижней трети бедра правой ноги. Руки свободно свисают вниз, корпус несколько наклонен вперед. Вдох - дыхание нижнее, руки сгибаются в локтях, и кисти рук подтягиваются к подмышечным впадинам. Во время выдоха медленно вынести вперед правую руку и осторожно "захватить" пальцами воображаемую нить. Вдох - правая рука подтягивается к подмышечной впадине. Выдох - левая рука медленно выносится вперед, "захватывает нить" и на вдохе тянет ее на себя.

Прodelав упражнение на вдохе, вы то же самое повторяете, только нить "тянете" на фазе выдоха, а вынос руки вперед производится на фазе вдоха. Упражнения повторяются до появления в опорной ноге ощущения усталости. Постепенно время выполнения упражнения необходимо увеличивать. Упражнения выполняются, стоя на правой и на левой ноге.

Упражнение 12. Невалышка

Сидя, скрестив ноги по-турецки. Взять правой рукой наружный край правой стопы, левой рукой - наружный край левой стопы и, удерживая равновесие, сидя на ягодицах, разводить ноги в стороны, стараясь полностью разогнуть ноги в коленных суставах. При этом необходимо стараться не заваливаться назад. Затем ноги опять сгибаются в коленных суставах, принимая положение по-турецки, но пола не касаются. Упражнение выполняется от 3-4 до 10-12 раз, удерживая равновесие от 2-3 секунд до 10-15 секунд. Тип дыхания - нижнее.

Это упражнение довольно сложно выполнимо без специальной подготовки, поэтому предлагается система подводящих упражнений.

поочередно разгибать то правую, то левую ногу, держа ступню соответствующей ноги одноименной рукой. Когда вы научитесь выпрямлять каждую ногу в коленном суставе и некоторое время удерживать ее в таком положении, то можно будет переходить к выполнению упражнения в полном объеме.

В случае если поначалу вы будете заваливаться назад, не огорчайтесь, а старайтесь, не опуская ступней ног, выйти в положение равновесия, то есть сидя на ягодицах, и продолжать упражнение дальше.

Для тех, кто достаточно овладеет этим упражнением, можно рекомендовать видоизмененный вариант выполнения:

стоя на правой ноге, левая нога согнута в коленном суставе так, что стопа левой ноги расположена под левой ягодицей, левая рука держит наружный край ступни левой ноги, правая рука отведена в сторону для баланса равновесия. Вдох - дыхание нижнее. На выдохе выпрямляем левую ногу в коленном суставе, отводя ее вперед, вдох - приводим левую ногу в исходное положение. Выдох - выпрямляем левую ногу в сторону, вдох - приводим в исходное положение. Проделав упражнение 8-10 раз, повторяем то же самое, но стоя на левой ноге и выпрямляя правую ногу, удерживая ее за наружный край стопы правой рукой.

Упражнение 13. Кораблик

Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль тела, шея и спина выпрямлены, взгляд направлен вперед. Вдох - дыхание нижнее, руки сгибаются в локтях, кисти подтягиваются к подмышечным впадинам, левая нога сгибается в коленном суставе, правая нога выносится вперед, параллельно полу. В конце вдоха положение приседа на одной ноге. Выдох - свободный через рот, выпрямляя левую ногу, поднимаемся, правая нога по мере выдоха опускается, и ноги вновь встают на ширине плеч, руки во время выдоха выносятся вперед. Упражнение повторяется поочередно: то на левой, то на правой ноге по 10-20 раз. Стараться садиться как можно ниже, удерживая равновесие.

Упражнение 14. Вытяжение

Стоя, ноги вместе, ступни параллельно, руки свободно свисают вдоль тела. Вдох - дыхание нижнее + среднее. Вместе со вдохом руки поднимаются вверх, встаем на кончики носков ступней. Выдох свободный через нос, не меняя положения.

Оставаться в таком положении в течение от 2-3 до 6-8 минут.

Освоив это упражнение, вы можете выполнять его в несколько видоизмененном варианте. Во время выполнения упражнения поднимаетесь не на оба носка, а на носок одной ноги, а стопу второй ноги держать параллельно полу. Проделав упражнение на одной ноге, выполняете его на другой.

Упражнение 15. Мостик

Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно свисают вдоль тела, спина и шея выпрямлены, взгляд вперед. Вдох - дыхание нижнее - среднее, руки поднимаются вверх, голова запрокидывается назад. Выдох свободный через рот, прогибаясь назад, встаем на мостик, опираясь на пол ступнями ног и ладонями рук. Вдох - свободный через нос. Выдох - поднимаем одну руку и удерживаем равновесие на трех точках опоры. Затем, во время следующего дыхательного упражнения, поднимаем другую руку, потом попеременно поднимаем одну и другую ногу. Стараемся удержать равновесие в любом положении, оставаясь на трех точках опоры.

Упражнение повторяется от 4 до 40 раз по мере освоения. Для людей, страдающих головокружениями, головными болями, повышенным артериальным давлением,

заболеваниями сердечно-сосудистой системы, это упражнение не рекомендуется.

Упражнение 16. Жучок

Освоив предыдущее упражнение, можно усложнить его. Встав на мостик, передвигаемся головой вперед по залу, а затем возвращаемся обратно, но теперь головой назад. Это одно из наиболее эффективных упражнений для выработки координации. Не следует выполнять его людям, страдающим заболеваниями, перечисленными в упражнении 15.

Упражнение 17. Краб

Сидя и опираясь ногами и руками об пол, отрываем ягодицы от пола, оставаясь на четырех точках опоры, и перемещаемся по залу вначале головой вперед, затем головой назад, правым боком и левым боком, а затем с вращениями в правую и левую стороны. Выполнение этого упражнения способствует не только развитию координативных навыков, но значительно нагружает руки и ноги. Дыхание при выполнении этого упражнения нижнее -+ среднее. Упражнение выполняется от 1-2 до 5-8 минут в зависимости от освоения упражнения, функционального состояния занимающегося, свободного времени.

Упражнение 18. Челнок

Лежа на животе, тело выпрямлено, руки в упоре на уровне плеч. Вдох - дыхание среднее или 1 среднее + верхнее, голова несколько поднимается от оЦзюла. Выдох свободный через рот, руки резко отжи-умают тело от пола, ноги подтягиваются к животу, ^и выносятся вперед так, что вы сидите, придерживаясь Груками о пол, ноги выпрямлены вперед. Затем на вдохе лечь на спину, перевернуться на живот и вновь, отжавшись, вынести ноги вперед и сесть на ягодицы.

Упражнение выполняется от 4-5 до 20 раз по мере освоения. После достаточно полного освоения, когда ноги будут проноситься точно под корпусом, а не сбоку, и когда вы без особого труда сможете выполнить 10-15 упражнений подряд, можно несколько усложнить выполнение упражнения: при выдохе и выносе ног вперед не садиться на ягодицы, а ложиться на спину. В остальном упражнение выполняется так же. Помимо скоростно-координативных навыков, выполнение этого упражнения способствует отличному развитию мышц спины и брюшного пресса, а также общей скоординированной работе большинства мышц тела.

Упражнение 19. Бабочка

Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Вдох - дыхание среднее, наклоняем корпус вперед, правая нога отводится назад, колено выпрямлено, руки разведены в стороны. Выдох свободный через рот, медленно поворачиваемся вправо, руки описывают полуокружности, правая рука вверху, левая внизу, голова повернута вправо, взгляд на правую руку. Стараться разворачиваться как можно дальше, не теряя равновесия. Вдох - разворот обратно. Выдох - поворот в левую сторону. Упражнение выполняется по 10-15 раз, стоя на правой ноге, и по 10-15 раз, стоя на левой ноге.