

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ФУРМАНОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГОРОДА ФУРМАНОВА

Утверждена
На заседании педагогического совета
протокол №1 от 01.09.2011 г.
Председатель педагогического совета,
Директор МАОУ ДОД ДЮСШ
_____ А.Р.Иванов

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
«КОРРИГИРУЮЩАЯ ГИМНАСТИКА»

Спортивное направление «Спортивно-оздоровительные группы»

Срок реализации 2 года,
возраст детей 6 - 10 лет

Тренеры-преподаватели МАОУ ДОД ДЮСШ:
Лабутина Светлана Юрьевна
Веселова Алия Хамзяновна

Фурманов 2011 г.

Актуальность

Очень важно в образовательном процессе учреждений дополнительного образования сохранить здоровье детей и подростков, сформировать у них представление о том, что **здоровье** – это состояние полного благополучия, которое включает в себя следующие компоненты:

- 1) высокая работоспособность и устойчивость к заболеваниям; основа этого нормальная работа всех органов и систем организма (физиологический компонент);
- 2) уверенность в себе, основанная на умении управлять своими чувствами и мыслями (психологический компонент);
- 3) стремление и умение управлять собственным здоровьем и строить свое поведение без ущерба для благополучия других людей (нравственный компонент).

Поэтому программа «Корригирующая гимнастика» включает в образовательный процесс следующие **здоровьесберегающие** и профилактические мероприятия:

Для уменьшения эмоционального напряжения и улучшения деятельности центральной нервной системы детей использование:

- релаксационных видов упражнений на занятиях;
- элементов аутотренинга, формул внушающего воздействия, повышающего самооценку ребенка;

Для профилактики стрессов и неврозов:

- составление расписания занятий и определение времени их продолжительности в соответствии с возрастными особенностями воспитанников и степенью их физического развития;
- корректировка учебно-тематических планов на предмет их соответствия возрастным особенностям детей, степени вариативности, учета оздоровительного диагностического блока (показателей здоровья детей);
- консультативная психологическая помощь детям и родителям;

По формированию валеологической культуры детей и взрослых:

- проведение с детьми занятий-практикумов с привлечением врачей-специалистов на темы:
 - «Мое здоровье»;
 - «Профилактика заболеваний, связанных с опорно-двигательной системой» и др.;
- вынесение вопросов о детском здоровье (с привлечением врачей-специалистов) на родительские собрания данного спортивного направления.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Внешняя рецензия
2. Внутренняя рецензия
3. Пояснительная записка
4. Условия набора детей в группы
5. Педагогические технологии
6. Методы и формы работы на занятиях
7. Воспитательная работа
8. Методический конструктор
9. Формы контроля ЗУН обучающихся
10. Критерии оценки ЗУН
11. Итоговая аттестация воспитанников
12. Ожидаемые результаты реализации программы
13. Модель выпускника
14. Условия реализации программы
15. Методическое обеспечение программы
16. Актуальность
17. Учебно-тематический план
18. Литература для педагога
19. Содержание и методы деятельности по программе
20. Рекомендации по организации и содержанию занятий в рамках программы
«Корригирующая гимнастика»

Согласно новому федеральному государственному образовательному стандарту общего образования организация внеурочной деятельности детей является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Внеурочная деятельность объединяет все виды деятельности школьников (кроме учебной деятельности на уроке), в которых возможно и целесообразно решение задач воспитания и социализации детей.

Спорт относится к тому виду деятельности, воспитательный потенциал которого практически неисчерпаем. Почти все проблемы, связанные с воспитанием, можно решать средствами спорта. Воспитывающее влияние спортивного тренера на учащихся потенциально значительно сильнее, чем влияние, например, школьного учителя. Большой воспитательный потенциал спорта во многом связан со свободным выбором школьниками этого вида деятельности и соответственно более высокой его мотивацией; с меньшей формализацией работы спортивных групп и преобладанием в них привлекательных для учащихся подвижных занятий; с межвозрастным характером общения детей в группах по спортивным направлениям.

Программа «Корректирующая гимнастика для учащихся начальной школы» по внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности разработана на основе учебного издания серии «Работаем по новым стандартам», авторы: П.В.Степанова, С.В.Сизяева, Т.Н.Сафронова «Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоровительная деятельность».

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по предупреждению заболеваний ОДА, особенно профилактика нарушений осанки и плоскостопия.

Осанка — интегральная характеристика состояния организма. Неправильно сформированная осанка не только является косметическим дефектом, но и затрудняет деятельность внутренних органов, что, в свою очередь, может привести к серьёзным заболеваниям.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы учащегося требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику нарушений ОДА. Среди мер по профилактике нарушений осанки и плоскостопия, помимо правильного подбора мебели, обуви и одежды, своевременного отдыха, важная роль отводится организации двигательного режима школьника. Немаловажную роль играют и физические упражнения корректирующей направленности для мышц спины, брюшного пресса, плечевого пояса, стопы и голени. Целесообразны и регулярные занятия корректирующей гимнастикой.

Особенно необходимы занятия оздоровительной физической культурой учащимся начальной школы. Ведь начало обучения в школе связано с резкой переменой двигательного режима, выражающейся в длительном пребывании в сидячей позе, в снижении двигательной активности. Именно в первые школьные годы важно компенсировать неблагоприятное влияние данных факторов за счёт использования корректирующих упражнений, что и нашло отражение в данной программе.

Известно, что профилактика нарушений осанки и плоскостопия должна проводиться среди учащихся всех медицинских групп. Однако традиционный программный материал в основном предназначен для занятий с учащимися, отнесёнными по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. В этой связи остро стоит вопрос о занятиях с учащимися основной и подготовительной медгрупп. И это ещё одна особенность данной программы.

Программа предусматривает широкое использование на занятиях со школьниками спортивных упражнений с музыкальным сопровождением, что способствует эмоциональности занятий и, как следствие, повышает их эффективность. В качестве спортивных упражнений предлагается использовать наиболее доступные упражнения художественной гимнастики: они имеют ярко выраженный оздоровительный эффект, техника их выполнения способствует развитию статической мускулатуры и требует поддержания правильной осанки, которая в данном виде спорта является рабочей. Повышению мотивации к занятиям способствует и выполнение контрольных испытаний, подготовка и участие в показательных выступлениях (на физкультурных праздниках, праздниках здоровья и т. п.).

Кроме того, для повышения эмоциональности занятий, создания яркого эмоционального фона в программе используются психорегулирующие упражнения, приёмы самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Освоение приёмов самоконтроля влияет и на развитие функции внимания, которая, в свою очередь, позволяет эффективнее выполнять саморегуляцию и способствует повышению работоспособности, снижению энергозатрат организма.

Помимо задач физического и психического оздоровления, программа решает и задачи духовно-нравственного воспитания и развития. Известно, что нынешнее подрастающее поколение ослаблено не только физически, оно незрело и с точки зрения нравственности, дезориентировано духовно и, как следствие, дезадаптировано к трудностям реальной действительности. В систему жизненных ориентиров современных школьников, как правило, не входят трудолюбие, целеустремлённость, упорство, без которых невозможно движение по тернистому жизненному пути. Данная программа предусматривает привитие важных социальных ценностей: любви и уважения ко всему живому — к природе, людям, самому себе. Это, в свою очередь, влияет на чистоту помыслов и поступков, формирование чувства ответственности и сопричастности ко всему происходящему.

Цель программы - создание благоприятных условий для формирования основ развития психических и физических качеств в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, подготовка ребенка к жизни в современном обществе.

Эта цель реализуется в процессе разнообразных видов детской деятельности: игровой, учебной, двигательной, спортивно-оздоровительной.

Таким образом, задачами реализации программы внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности (корректирующая гимнастика) являются:

1. Образовательные задачи:

- Укрепление здоровья детей:
 - закаливание организма;

- совершенствование основных видов движений;
- следить за осанкой во всех видах деятельности;
- повышать физическую работоспособность;
- предупреждать утомление.
- Расширение и углубление знаний воспитанников о видах спорта
- Передача школьникам необходимых знаний о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
- Помощь в освоении школьниками основных социальных норм.
- Обучение элементам спортивных игр, играм с элементами соревнований, играм-эстафетам.

2. Развивающие задачи:

- Развитие у воспитанников психофизических качеств: силы, выносливости, быстроты, гибкости;
- Укрепление мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы.
- Формирование навыков правильной осанки и рационального дыхания
- Развитие основных функций мышления: сравнения, самоконтроля, саморегуляции, самооценки
- Развитие культуры движений и телесной рефлексии

3. Воспитательные задачи:

- Пропаганда здорового образа жизни детей.
- Умение адаптироваться в социальных условиях.
- Воспитание таких качеств характера, как смелость, решительность.
- Воспитывать гигиенические привычки и навыки культурного поведения.
- Воспитание сознательного отношения к занятиям и повышение мотивации к ним, воспитание волевых качеств, настойчивости, дисциплинированности.
- Воспитание у школьников гуманного отношения к людям, ко всему живому.

Кроме вышеперечисленных задач спортивно-оздоровительной работы предусматривается также: охрана жизни и укрепление здоровья ребенка, поддержание у него бодрого, жизнерадостного настроения, профилактика негативных эмоций и нервных срывов; совершенствование всех функций организма, полноценное физическое развитие, воспитание интереса к различным доступным видам двигательной деятельности, формирование основ физической культуры, потребности в ежедневных физических упражнениях, воспитание положительных нравственно-волевых качеств.

Процесс спортивно-оздоровительной работы и физкультурной тренировки учащихся включает в себя 3 основные составляющие:

1. Условия - режим дня, медико-психолого-педагогическое обследование, необходимая материально-техническая база и прочее;
2. Технологию управления - планирование, медико-психолого-педагогический контроль тренировочных воздействий, их анализ.

3. Содержание тренировочных воздействий - общая, специальная физическая, морально-волевая и другие виды подготовки.

В обучении и воспитании обучающихся реализуются следующие группы **принципов**:

1) принципы обучения:

- воспитывающее обучение;
- целостность в восприятии детьми физической культуры России;
- актуализация в ходе познания региональных спортивных ценностей;
- включение детей в активную спортивную деятельность;
- сочетание индивидуальных и общечеловеческих ценностей в содержании образования и воспитания;
- научность и связь обучения с практикой;
- добровольность и доступность;
- систематичность и последовательность;
- преемственность;
- от простого к сложному;

2) принципы воспитания:

- связь с жизнью, средой, с требованиями общества;
- целостность и единство всех компонентов воспитательного процесса;
- гуманизм – уважение к личности в сочетании с требованиями к нему;
- опоры на положительное в личности;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- учет возрастных и индивидуальных особенностей детей и подростков;
- единство действий и требований к ребенку в семье, социуме и детско-юношеской спортивной школе.

**Спортивно-оздоровительная работа по внеурочной деятельности
рассчитана на два года обучения:**

первый год обучения – развитие физических качеств, приучение к спортивным занятиям.

второй год обучения – закрепление навыков выполнения спортивных упражнений, развитие умения самостоятельно организовывать подвижные игры, варианты игр, комбинировать движения

Программа ориентирована на младших школьников и рассчитана на разный объем нагрузки:

34 часа в год и режим занятий — 1 раз в неделю 1 час.

Учебный час у учащихся 1 класса – 30 минут.

Условия набора детей в группы:

набор детей в группы производится массово, по классам, но при наличии медицинского заключения и допуска врача-педиатра. К занятиям по программе допускаются дети, по состоянию здоровья отнесённые к основной и подготовительной медицинским группам, что подтверждается соответствующим документом (справкой) из лечебного учреждения, обслуживающего ребёнка или при наличии медицинского заключения и допуска врача общеобразовательного учреждения. При комплектовании учебных групп учитывается общефизическая подготовка и возраст желающих

заниматься. При этом главным образом определяется уровень развития психических и физических качеств обучающихся. Уровень развития качеств можно определить, используя подвижные игры, эстафеты с предметами и препятствиями, специальные упражнения на скорость и координацию движений.

Корректирующей гимнастикой рекомендовано заниматься с 5 лет. Ребенку в этом возрасте спорт помогает быть здоровым, собранным и дисциплинированным.

Рекомендуемая наполняемость групп детей, занимающихся корректирующей гимнастикой — от 10 до 15 человек.

Педагогические технологии

Программный материал объединен в целостную систему подготовки.

В силу своей специфики, обусловленной наличием большого количества широко амплитудных, сложно координационных движений, занятия корректирующей гимнастикой предъявляют повышенные требования к таким параметрам подготовки спортсменов, как гибкость, ловкость, быстрота, скоростно-силовые качества, выносливость, упражнения, способствующие освоению техники движений с предметом и без предмета.

В арсенал средств учебно-тренировочных занятий входят:

- общеразвивающие упражнения;
- специальные физические упражнения непосредственно из корректирующей гимнастики и других систем физического воспитания.

1. Общеразвивающими упражнениями являются разнообразные циклические упражнения, подвижные игры, элементы гимнастики и акробатики и пр. Они служат преимущественно средствами общей подготовки спортсмена.

2. Специальные упражнения делятся на специально-подготовительные и соревновательные:

а) специально-подготовительные упражнения - это движения и навыки, которые составляют предмет спортивной специализации;

к ним относятся технические действия и сходные с ними по структуре движения, выполняемые с отягощениями, на снарядах, с партнером и т.п.;

б) соревновательные упражнения – это движения и навыки, сходные по форме и содержанию с элементами соревновательных действий;

к ним относятся технические действия, обусловленные правилами соревнований.

При работе по программе корректирующей гимнастики следует соблюдать 3 основных принципа:

1) *постепенность*, подразумевающая поэтапное возрастание сложности упражнений и увеличения нагрузки;

2) *регулярность*, подразумевающая ежедневное выполнение упражнений на гибкость в течение 1 часа в период развития гибкости и 30 минут в период поддержания гибкости;

3) *комплексный подход* к развитию гибкости, подразумевающий равномерное развитие подвижности всех групп суставов и увеличение эластичности всех мышц и связок, задействованных в выполнении движений гимнастики. В программе рассматривается широкий спектр средств тренировки:

- общеразвивающие;

– специальные;

- спортивный праздник.

В каждом из этапов обучения применяется теоретическая подготовка, общая и специальная физическая подготовка, техническая и тактическая подготовка, психологическая и волевая подготовка.

На учебно-тренировочных занятиях используются следующие принципы:

1) *принцип постепенности* - соблюдение этого принципа означает постепенное усложнение задач, увеличение объема и интенсивности нагрузки;

принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: «от простого к сложному», «от легкого к трудному», «от известного к неизвестному»:

а) правило «от простого к сложному» предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений;

б) правило «от легкого к трудному» в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении;

в) правило «от известного к неизвестному» осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения;

принцип постепенности предполагает поэтапное увеличение нагрузки и возрастание сложности выполняемых упражнений; игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту тренированности (форсированная тренировка), не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса спортсмена.

2) *принцип цикличности (повторности)* - на основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний;

принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки;

количество повторений упражнений и интервалы отдыха между ними в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений;

возникновение утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнений, направленных на развитие скорости, силы и координации движений; в этом случае необходим короткий интервал отдыха, после чего упражнение можно повторить;

выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости необходимо продолжать и при наступлении утомления;

осуществление принципа цикличности требует занятий на протяжении недели, месяца, года и ряда лет; главное при этом – приступать к тренировочному занятию, достаточно восстановив силы после предыдущей тренировочной нагрузки;

3) *принцип индивидуализации* - осуществление этого принципа предполагает проведение тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся: упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с полом и возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья;

индивидуальный подход необходим в решении всех основных задач, но учитывать индивидуальные особенности не значит потакать каждому занимающемуся. Подлинная индивидуализация занятий возможна лишь на основе соблюдения общих закономерностей обучения и соблюдения дисциплинарных требований внутри группы.

Методы и формы работы на занятиях.

Эффективность избранных средств в спортивно-оздоровительной подготовке младших школьников во многом зависит от метода их применения.

Для обучения движениям и в целях совершенствования физических качеств на всех этапах подготовки используются методы целостного упражнения, сопряженного воздействия, игровой и соревновательный, методы воздействия словом и средствами наглядной агитации. В отдельных случаях используется метод расчлененного конструктивного упражнения.

В практике подготовки младших школьников, названные методы часто объединяются, комбинируются в соответствии с содержанием занятий. При этом образуются различные комбинированные методы:

- Метод целостного упражнения предусматривает разучивание движений с мячом и без мяча – по возможности в целом виде, с акцентом внимания обучаемого на главном в этом движении.
- Метод сопряженного воздействия обеспечивает взаимодействие физической подготовки с технико-тактической. Он способствует развитию специальных физических качеств во время отработки приемов владения мячом, обручем, скакалкой или тактических действий.
- Игровой метод обусловлен методическими особенностями младшего школьного возраста, но может применяться и при проведении занятий по физической подготовке. Используется как при начальном обучении движениям, так и при комплексном совершенствовании двигательных способностей, специфических для корригирующей гимнастики.
- Соревновательный метод является способом стимулирования деятельности младших школьников. Используется как при разучивании приемов владения мячом, обручем, скакалкой, так и в самостоятельных занятиях (учебные, контрольные, официальные соревнования, показательные выступления; игровые упражнения с целью выявления победителей, эстафеты).

Методы использования слова и наглядного воздействия широко применяются в практических и теоретических занятиях:

- словесные методы: инструктирование, сопроводительное пояснение, указания и команды, словесные оценки, словесные отчеты и взаиморазъяснения, самопроговаривания и самоприказы (основаны на внутренней речи);
- методы натуральной демонстрации: непосредственный показ тренером-преподавателем или хорошо подготовленным воспитанником движений с мячом и без мяча (скакалкой, обручем и т.п.) при их изучении (удары, остановки, прыжки и др.) и в процессе их совершенствования;
- методы опосредованной демонстрации: демонстрация наглядных пособий по технике и тактике игры (рисунков, фотографий, плакатов, макетов и др.), просмотр видеозаписей проведенных игр.

Как и в большинстве других видов спорта, формирование методов учебно-тренировочных занятий проходит по нескольким направлениям. Широкое распространение получили игровые и соревновательные формы организации двигательной деятельности (типичные для спорта). Вместе с тем разрабатывались специальные способы подготовки. В результате сложилось четыре типа методов учебно-тренировочных занятий:

- метод строго регламентированного упражнения,
- игровой,
- соревновательный,
- идеомоторный.

Ни один из этих методов не может рассматриваться как единственно полноценный. Лишь совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию поставленных задач.

Основные *методы обучения корригирующей гимнастики* и совершенствования в ней:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых и знакомых упражнений);
- метод демонстрации и показа;
- метод слова;
- метод переключения в тактических действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению;
- целостный и расчлененный;
- анализ видеоматериалов;
- анализ своих действий и действий команды.

Методы строго регламентированного движения являются в гимнастике преобладающими. Они основываются на следующих релевантных критериях:

- а) наличие четко расписанной программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения);
- б) точное нормирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха;
- в) создание внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих дозированию нагрузки и контролю над ее воздействием).

Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две группы: методы стандартно-повторного упражнения и методы вариативного (переменного) упражнения.

Игровой метод.

Особенности его:

- а) отсутствие жесткой регламентации действий, вероятные условия их выполнения;
- б) широкие возможности для самостоятельного проявления творческих начал;
- в) игровой сюжет и правила игры, намечая лишь общие линии поведения играющих, не определяют все конкретные формы их действий;

отсюда импровизационный характер движений и в связи с этим широкие возможности для проявления самостоятельности, инициативности и других личностных качеств;

игровой метод используется не столько для начального обучения движениям, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Соревновательный метод.

Особенности его:

- а) конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьба за первенство или возможно высокое достижение;
- б) особый эмоциональный фон, который усиливает воздействие упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма;
- в) унификация (единообразие) порядка борьбы за победу и способов оценки достижения.

По сравнению с другими методами подготовки соревновательный метод позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наивысшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода в развитии волевых качеств.

Идеомоторный метод.

Особенности его:

использование возможностей мобилизации психических начал для направленной регуляции состояний организма и выявления его функциональных возможностей.

Основу этого метода составляют:

- а) идеомоторные упражнения (многократное мысленное воспроизведение движения с особой концентрацией внимания на его решающих фазах или не удающихся сложных элементах);
- б) эмоциональная самонастройка на предстоящее действие (с помощью образов, привлекаемых из жизненного опыта, литературы, кино создать необходимый эмоциональный фон для полной мобилизации сил).

Основной формой занятий по гимнастике является групповое учебно-тренировочное занятие. Кроме того, используются дополнительные формы занятий:

общегигиеническая тренировка, отдельные упражнения тренировочного характера в повседневном режиме дня, индивидуальные занятия аэробным бегом или аэробной гимнастикой. Одной из форм занятий являются спортивные соревнования.

Учебно-тренировочное занятие состоит из четырех частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть занятия:

разъяснение целей занятия, контроль состояния занимающихся (как субъективный – опрос, так и объективный - визуальный, при необходимости замер артериального давления и т.п.).

Подготовительная часть занятия:

общее разогревание организма занимающихся и подготовка к предстоящей нагрузке.

Основная часть занятия.

Структура основной части бывает однородной и комплексной (комбинированной).

Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несопадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия:

постепенное снижение нагрузки, приведение организма в состояние, близкое к норме. Это достигается постепенным уменьшением интенсивности выполняемых действий, переключением на действия, дающие эффект активного отдыха, использованием дыхательных, релаксационных и других упражнений, способствующих активизации восстановительных процессов. Эти упражнения имеют и профилактическое значение, поскольку предупреждают функциональные нарушения, которые могут возникать, особенно у малотренированных людей, в случае резкого прекращения двигательной деятельности.

Вместе с тем в заключительной части важно подытожить, насколько удалось решить намеченные во вводной части задачи, и сориентировать занимающихся на очередные цели.

Основными средствами обучения воспитанников по программе корригирующей гимнастики являются физические упражнения, которые по признаку специфичности разделяются на 3 группы:

общеподготовительные упражнения – это упражнения, способствующие совершенствованию физических качеств:

- ловкости, быстроты, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости;
- упражнения, способствующие освоению техники движений с мячом и без мяча:

- с мячом (удары ногой и головой, передачи мяча разными способами, остановки, ведения, финты);
- без мяча (бег с разными направлениями движения и положениями тела, прыжки с места и с разбега, обманные движения – финты туловищем);

упражнения, способствующие освоению индивидуальных, групповых и командных действий и развитию специальных качеств в сфере интеллекта, перцепции и психомоторики (объема и переключения внимания, объема поля зрения, быстроты сложных реакций и ответных действий, ориентировки, быстроты выбора решения, быстроты перемещения, тактического мышления), обеспечивающих ориентировку юных спортсменов в сложных условиях игровых ситуаций и правильность выбора решения данной ситуации.

Воспитательная работа

Принципиальное значение в реализации воспитательного потенциала спортивной деятельности имеет грамотный подбор тренерами-преподавателями форм и содержания деятельности, последовательная ориентация их на воспитательные результаты. Приращение этих результатов происходит в такой последовательности: приобретение школьником социального знания (первый уровень результатов); переживание учащимся ценности этого знания, формирование положительного отношения к базовым общественным ценностям (второй уровень результатов); приобретение им опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень результатов).

Рассмотрим подробнее разные уровни воспитательных результатов.

Социальное знание — это знание об общественных нормах и ценностях, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п. К сожалению, в современном учебном процессе социальное знание часто оказывается вытесненным предметным знанием, а повседневное социальное знание ряда учителей носит не столько гражданский, сколько утилитарно-обыденный характер. Это приводит к дефициту гражданского социального знания у школьников и ставит педагогов перед необходимостью восполнить этот дефицит. Поэтому полнота социального знания школьника, переход с утилитарно-обыденного на гражданский уровень социального знания — один из важнейших воспитательных результатов педагогической деятельности.

Воспитательный результат — это ещё и развитие позитивного отношения школьника к базовым общественным ценностям (человек, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура).

Поступок как самостоятельное ценностно-ориентированное социальное действие является важнейшим признаком личностного роста человека. Только в самостоятельном социальном действии человек действительно становится социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для личностного роста школьника важна не только возможность социального действия в школьной среде (по определению защищенной и дружественной), но и возможность действия в открытой общественной среде, где в нём как субъекте не обязательно заинтересованы, где ему придётся доказывать свою самостоятельность и независимость перед лицом других социальных субъектов.

Каждому уровню воспитательных результатов внеурочной деятельности соответствует своя образовательная форма (табл. 1), точнее — тип образовательной формы, т. е. ряд содержательно и структурно близких форм. Невозможно достигнуть результата второго и тем более третьего уровня формами, соответствующими первому уровню результатов. В то же время в формах, нацеленных на результат высшего уровня, достижимы и результаты предшествующего уровня.

Взаимозависимость форм и результатов воспитания приводится в схематичном описании блока методического конструктора внеурочной деятельности, посвященного спортивно-оздоровительной деятельности школьников.

таблица 1

**МЕТОДИЧЕСКИЙ КОНСТРУКТОР ВНЕУРОЧНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Преимущественные формы достижения воспитательных результатов
во внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности»**

| Воспитательные результаты | Приобретение школьником социальных знаний (1 уровень) | Формирование ценностного отношения к реальности (2 уровень) | Получение опыта самостоятельного общественного действия (3 уровень) |
|--|--|--|--|
| Спортивно-оздоровительная деятельность | Занятия в группах по спортивным направлениям. Беседы о ЗОЖ; оздоровительные процедуры; физкультурные и спортивные занятия; спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т. п.), организуемые тренером-преподавателем. | | |
| | Школьные спортивные турниры и оздоровительные акции. Спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные | | |

| | | |
|--|--|--|
| | выступления, мастер-классы, дни здоровья и т. п.), совместно организуемые школьниками и тренером-преподавателем в виде коллективных творческих дел – КТД. | |
| | Спортивные и оздоровительные проекты и акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т. п.), совместно организуемые школьниками и тренером-преподавателем для малышей, сверстников, учителей, родителей; спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т. п.), совместно организуемые школьниками и тренером-преподавателем в окружающем школу социуме. | |

Основную долю программы составляет практическая спортивно-оздоровительная деятельность, которая проводится на каждом занятии. Большая часть времени отводится на закрепление и совершенствование изученных ранее упражнений. Отдельным и показательным элементом спортивно-оздоровительного процесса является проведение физкультурных досугов и физкультурных праздников.

Формы контроля знаний, умений и навыков (ЗУН) обучающихся

Программой предусмотрены входная, промежуточная и выходная диагностики физических способностей и возможностей, умений и навыков обучающихся. В течение учебного года тренер-преподаватель организует и проводит контроль знаний, умений и навыков обучающихся.

Промежуточный контроль – осуществляется в оценке разносторонней физической подготовленности.

Итоговый контроль - осуществляется в форме соревнований внутришкольного и муниципального уровня.

Кроме того, педагог в течение года проводит комплексный контроль за физическим развитием, состоянием здоровья обучающихся и освоением ими программного материала.

Комплексный контроль включает:

- педагогические наблюдения за поведением воспитанников в коллективе, во время занятий, соревнований;
- определение уровня теоретических знаний в ходе бесед, занятий по тактике и в процессе выполнения специальных заданий;
- метод экспертных оценок – определение уровня подготовленности ребят на данном этапе соревнований и тренировок;
- видеозапись спортивно-игровой деятельности учащихся, позволяющая определить уровень спортивной подготовки и двигательной активности (работоспособности) каждого воспитанника;
- исследование психомоторных функций – определение и анализ наиболее важных показателей, характеризующих быстроту и точность движений.

Критерии оценки знаний, умений и навыков

По окончании **1 года обучения** воспитанники **должны знать:**

- виды спорта;
- основные приемы закаливания;
- элементы спортивных игр;
- игры с элементами соревнований, игры-эстафеты

Должны уметь:

- самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- ходить и бегать легко, ритмично, сохраняя правильную осанку
- выполнять упражнения на статическое и динамическое равновесие.

У обучающихся должны **быть развиты первоначальные умения и навыки:**

- анализа и сравнения;
- физические качества: сила, выносливость, терпение, быстрота.

У них должны **быть воспитаны:**

- такие качества характера, как смелость, решительность, психологическая устойчивость, находчивость;
- вежливость, уважение к результатам своего и чужого труда;
- трудолюбие, ответственность в работе.

По окончании **2 года обучения** воспитанники **должны знать:**

- виды спорта;
- основные приемы здоровьесбережения;
- основные правила подвижных игр с элементами спорта;
- игры с элементами соревнований, игры-эстафеты

Должны уметь:

- самостоятельно организовывать знакомые подвижные игры;
- правильно выполнять все виды основных движений;
- выполнять физические упражнения из разных исходных положений;
- выполнять упражнения четко, ритмично, в заданном темпе по словесной инструкции;
- сохранять правильную осанку.

У обучающихся должны **быть развиты:**

- основные функции мышления: синтез, самоанализ, самооценка;
- наблюдательность и высокая концентрация внимания;

У них должны **быть воспитаны:**

- осознанная потребность в разумном досуге;
- умение адаптироваться в социальных условиях;
- доброта и доброжелательность, милосердие, терпимость, способность к состраданию и сопереживанию, готовность оказать помощь друг другу, взрослым, пожилым людям, детям-сиротам, детям с ограниченными возможностями;
- социально-коммуникативные качества: вежливость, уважение к результатам своего и чужого труда, умение устанавливать контакты с людьми разного возраста, разрешать бытовые и деловые конфликты.

Итоговая аттестация воспитанников

Итоговая аттестация воспитанников осуществляется в соответствии с Положением об итоговой аттестации МАОУ ДОД ДЮСШ и рассматривается педагогом как неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить реальную результативность их совместной творческой деятельности.

Итоговая аттестация воспитанников строится на принципах научности, учета индивидуальных и возрастных особенностей детей и подростков; адекватности специфики деятельности спортивно-оздоровительной группы и периода обучения; необходимости, обязательности и открытости проведения; свободы выбора тренером-преподавателем форм и методов проведения и оценки результатов; обоснованности критериев оценки результатов; открытости результатов для педагогов в сочетании с закрытостью для детей.

Итоговая аттестация воспитанников детского объединения проводится во II полугодии. Сроки проведения итоговой аттестации: апрель-май.

Теоретические знания воспитанников проверяются с использованием кроссвордов, тестов. Практические умения и навыки проверяются в процессе выполнения воспитанниками практических зачетных заданий по годам обучения. Результаты итоговой аттестации фиксируются в «Протоколе итоговой аттестации в спортивно-оздоровительной группе внешкольной деятельности «Корректирующая гимнастика».

Ожидаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты внеурочной спортивно-оздоровительной деятельности школьников (корректирующая гимнастика) распределяются по трём уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимание социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьником знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены тела и психогигиены, о технике безопасности на занятиях и правилах бесконфликтного поведения; о принятых в обществе нормах отношения к природе, окружающим людям; об ответственности за поступки, слова и мысли, за своё физическое и душевное здоровье; о неразрывной связи внутреннего мира человека и его внешнего окружения.

Вместе с тем реализация в полной мере данной программы внеурочной деятельности не исключает возможности выхода на начальные результаты второго уровня.

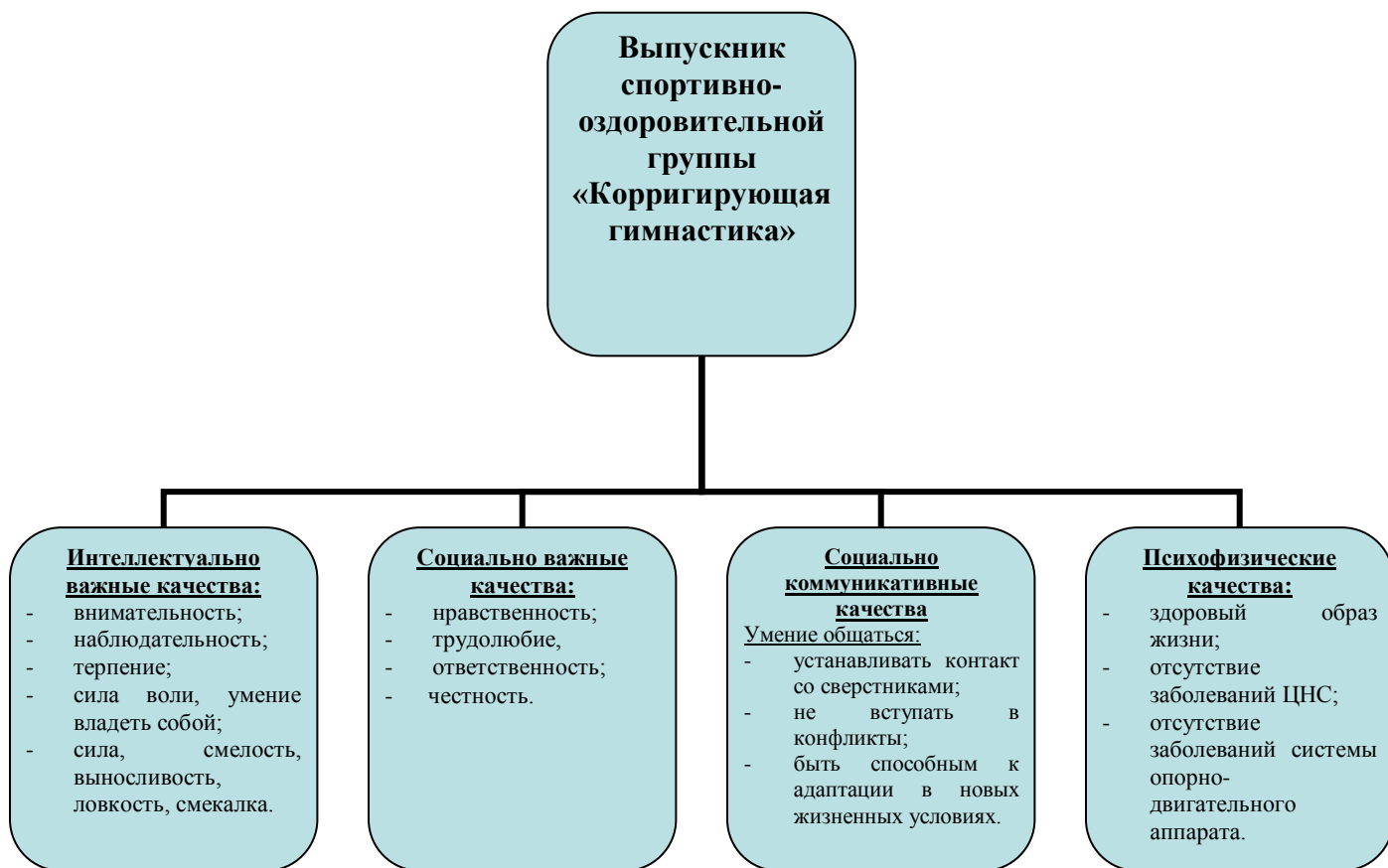
Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

Не исключает возможности выхода на начальные результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших, опыта самообслуживания, самооздоровления и самосовершенствования, опыта самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками;

опыта управления другими людьми и принятия на себя ответственности за здоровье и благополучие других.

Предлагаемая программа является комплексной по содержанию деятельности и ориентирована на достижение, в основном, результатов первого уровня.

Модель выпускника



Условия реализации образовательной программы

Для реализации программы необходимо:

1) материально-технические условия, необходимые для нормальной деятельности обучающихся:

- спортивный зал;
- освещение зала, соответствующее санитарно-гигиеническим нормам;
- спортивный инвентарь: ковер, шведская стенка, маты, гимнастические скамейки, гимнастические скакалки, мячи, обручи (пластмассовые);
- спортивная форма: для мальчиков — футболка (майка) однотонная без рисунков (желательно светлых тонов), спортивные шорты (велошорты); для девочек — гимнастический купальник однотонный без украшений (футболка (майка), велошорты). На ноги — гимнастические туфли (чешки, балетки), надетые поверх сменных носков.
- настенные часы;
- весы для взвешивания детей;
- магнитофон;

- громкоговоритель (для проведения соревнований);
- подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования;
- медицинская аптечка.

2) организационные условия:

- в 1-й год обучения программа предусматривает 34 учебных часа, занятия проходят 1 час 1 раз в неделю;

наполняемость групп:

- 1-й год обучения – 10-15 человек;
- 2-й год обучения - 10-15 человек

обучение в спортивно-оздоровительных группах проходит в виде групповых и индивидуальных занятий с детьми, с учетом их особенностей и возможностей

3) организация работы с родителями:

- привлекать родителей к оказанию помощи в ремонте зала и приобретению спортивного инвентаря для занятий в спортивно-оздоровительной группе;
- приглашать родителей на открытые занятия, соревнования, праздники и другие массовые мероприятия в спортивной группе и в МАОУ ДОД ДЮСШ;
- организовать работу родительского комитета – первого помощника тренера-преподавателя;
- разнообразить формы проведения родительских собраний;
- привлекать к работе с родителями специалистов: психологов, социальных педагогов, врачей, педагогов.

4) организация внутренней и внешней интеграционной деятельности

спортивной группы:

- организовать внешнюю интеграционную деятельность с МАОУ ДОД ЦДТ, а также для проведения совместных занятий и соревнований с другими образовательными учреждениями;
- внутренняя координация совместной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы МОУ СОШ и МАОУ ДОД ДЮСШ.

Организационный ресурс предполагает, что на занятиях поддерживается необходимая дисциплина, они проводятся при строгом соблюдении правил техники безопасности и режима проведения занятий. Это позволяет избегать случаев травматизма или переутомления школьников.

Важным моментом хорошей организации занятий является создание дружного детского коллектива, отношения в котором строятся на принципах товарищества и взаимопомощи. Педагогу необходимо организовать создание привлекательного для учащихся коллектива, с которым они будут себя идентифицировать и где культивируются положительные нормы и ценности.

5) кадровый ресурс

Особую роль в работе со школьниками играет тренер-преподаватель. Его умение быть не только наставником, но и старшим товарищем создаёт у них чувство уверенности в своих силах, формирует благоприятный микроклимат для занятий.

6) информационно-методический ресурс

Информационно-методический ресурс реализации программ складывается из:

- количественных и качественных характеристик информационно-методического оснащения информационно-библиотечного центра, поддерживающего организацию внеурочной деятельности;

- комплектности обеспечения внеурочной деятельности учебно-методической литературой, дополнительной литературой, электронными образовательными ресурсами с учётом достижения целей и планируемых результатов освоения программ внеурочной деятельности;
- качественных характеристик школьного сервера, школьного сайта, внутренней (локальной) сети, внешней (в том числе глобальной) сети.

Методическое обеспечение программы:

1) лекционный материал:

- «История развития спорта в России, Европе и мире»;
- «История развития спортивных традиций в Ивановской области и Фурмановском районе»;
- «Режим и питание юных спортсменов»;
- «Травмы и их профилактика»;
- «Личная гигиена спортсмена»;
- «Закаливание юных спортсменов»;
- «Возрастные особенности юных спортсменов».

2) дидактический и наглядный материал:

- инструкции по охране труда, пожарной и электробезопасности;
- памятки «Правила поведения в МАОУ ДОД ДЮСШ, в ФОКе и спортивном зале», «Правила поведения в общественных местах»;
- медиапрезентации «Выдающиеся спортсмены России, Европы и мира» и «Известные спортсмены Ивановской области и Фурмановского района».

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| № п/п | Название разделов и тем | Формы деятельности | Количество часов | | |
|----------|---|-----------------------------|------------------|-------------|--------------|
| | | | всего | тео- рия | практ ика |
| 1 | Правила техники безопасности | Инструктажи | 1 | 1 | - |
| 2 | Теоретические сведения (основы знаний) | | 3 | 3 | - |
| 2.1 | Здоровье человека и влияние на него физических упражнений | Беседы | 1 | 1 | - |
| 2.2 | Влияние питания на здоровье | Беседы | 1 | 1 | - |
| 2.3 | Гигиенические и этические нормы | Беседы | 1 | 1 | - |
| 3 | Общая физическая подготовка | Практические занятия | 10 | - | 10 |
| 3.1 | Упражнения в ходьбе и беге | Практические занятия | 2 | - | 2 |
| 3.2 | Упражнения для плечевого пояса и рук | Практические занятия | 2 | - | 2 |
| 3.3 | Упражнения для ног | Практические занятия | 2 | - | 2 |
| 3.4 | Упражнения для туловища | Практические занятия | 2 | - | 2 |
| 3.5 | Комплексы общеразвивающих упражнений | Практические занятия | 2 | - | 2 |
| 4 | Специальная физическая подготовка | Практические занятия | 12 | - | 12 |
| 4.1 | Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж | Практические занятия | 2 | - | 2 |
| 4.2 | Укрепление мышечного корсета | Практические занятия | 2 | - | 2 |
| 4.3 | Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени | Практические занятия | 2 | - | 2 |
| 4.4 | Упражнения на равновесие | Практические занятия | 2 | - | 2 |
| 4.5 | Упражнения на гибкость | Практические занятия | 2 | - | 2 |
| 4.6 | Акробатические упражнения | Практические занятия | 2 | - | 2 |
| 5 | Дыхательные упражнения | Практические занятия | 1 | - | 1 |
| 6 | Упражнения на расслабление | Практические занятия | 1 | - | 1 |
| 7 | Самоконтроль и психорегуляция | Практические занятия | 1 | - | 1 |
| 8 | Самомассаж и взаимомассаж | Практические занятия | 1 | - | 1 |
| 9 | Контрольные испытания и показательные выступления | Практические занятия | 4 | - | 4 |
| 9.1 | Физкультурный праздник | Практические занятия | 2 | - | 2 |
| 9.2 | Праздник здоровья | Практические занятия | 2 | - | 2 |
| | Всего | | 34 | 4 | 30 |

**Содержание и методы деятельности
для курса корректирующей гимнастики в рамках внешкольной деятельности
с общим объемом нагрузки 34 часа в год**

Раздел 1. Вводное занятие (правила техники безопасности) (1 ч)

Правила техники безопасности. Правила подбора и хранения инвентаря.

Раздел 2. Теоретические сведения (основы знаний) (3 ч)

2.1. Здоровье человека и влияние на него физических упражнений (1 ч).

Здоровье физическое, психическое, душевное. Здоровый образ жизни и мысли (экология души). Потребность в движении тела как выражение потребности души.

2.2. Влияние питания на здоровье (1 ч).

Режим и рацион питания для растущего организма. Питьевой режим школьника. Психогигиена питания. Формирование ценностного отношения к еде и воде как к связующей нити человека и природы.

2.3. Гигиенические и этические нормы (1 ч).

Гигиенические нормы (гигиенические процедуры до и после занятия, в повседневной жизни; уход за гимнастической формой, за повседневной одеждой, за инвентарём). Этические нормы (нормы поведения на занятиях, до и после них, в повседневной жизни, взаимоотношения с педагогом, с товарищами, помощь начинающим и отстающим, основы бесконфликтного поведения на занятиях и в повседневной жизни). Взаимосвязь гигиенических и этических норм (соблюдение правил гигиены как проявление уважения к окружающему миру). Взаимосвязь этических норм и правил техники безопасности (уважительное и бесконфликтное поведение как основа безопасности на занятиях).

Раздел 3. Общая физическая подготовка (10 ч)

3.1. Упражнения в ходьбе и беге (2 ч).

Строевые упражнения. Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием. Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперёд; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

3.2. Упражнения для плечевого пояса и рук (2 ч).

На месте в различных исходных положениях (и. п.); в движении; с предметами (скакалками, палками, мячами, обручами); с партнёром.

3.3. Упражнения для ног (2 ч).

На месте в различных и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.4. Упражнения для туловища (2 ч).

На месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром.

3.5. Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) (2 ч).

На месте в различных и. п.; с чередованием и. п.; у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Формирование эстетического вкуса и проявление

творческих способностей школьников посредством самостоятельного составления комплексов ОРУ (под музыкальное сопровождение).

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (12 ч)

4.1. Формирование навыка правильной осанки. Осанка и имидж (2 ч).

Упражнения в различных и. п.; у стены; у зеркала; с закрытыми глазами; с самоконтролем и взаимоконтролем; с предметами. Навык красивой походки и потребность в ней. Осанка, походка и имидж.

4.2. Укрепление мышечного корсета (2 ч).

Упражнения на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа на спине, на животе, на боку); у опоры; в движении; с предметами (палками, резиновыми бинтами); с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами); с партнёром.

4.3. Укрепление мышечно-связочного аппарата стопы и голени (2 ч).

Упражнения у опоры; в движении; с предметами художественной гимнастики (скакалками, мячами, обручами).

4.4. Упражнения на равновесие (2 ч).

На месте в различных и. п. туловища (вертикальных, наклонных); на носках; с поворотами; в движении; с предметами (палками, скакалками, мячами, обручами); с партнёром. Взаимосвязь равновесия физического и психического.

4.5. Упражнения на гибкость (2 ч).

Воспитание гибкости позвоночника, тазобедренных и голеностопных суставов, выворотности в плечевых суставах с помощью статических и динамических упражнений на растягивание: на месте в различных и. п. (стоя, сидя, лёжа); у опоры; в движении; с предметами; с партнёром. Психологические факторы гибкости (отсутствие психоэмоционального напряжения).

4.6. Акробатические упражнения (2 ч).

Стойка на лопатках, мост, перекуты, кувырки, стойка на руках у стены, соединение элементов. Психологические факторы освоения акробатических упражнений: отношение к чувству страха как к союзнику.

Раздел 5. Дыхательные упражнения (1 ч)

Упражнения стоя, сидя, в передвижении; упражнения на согласование движений и дыхания; упражнения с задержкой и усилением дыхания; упражнения на развитие носового дыхания; упражнения на развитие различных типов дыхания (грудной тип, ключичный, брюшной, полное дыхание); комплексы дыхательных упражнений. Формирование ценностного отношения к дыханию: дыхание — акт единения с природой.

Раздел 6. Упражнения на расслабление (1 ч)

Упражнения в различных и. п. (лёжа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные упражнения; локальные и общие; упражнения с партнёром.

Раздел 7. Самоконтроль и психорегуляция (1 ч)

Самоконтроль по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Психорегуляция (снятие психоэмоционального напряжения, мобилизация).

Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, ментальные, комбинированные, идеомоторные).

Раздел 8. Самомассаж и взаимомассаж (1 ч)

Назначение массажа (снятие утомления, психоэмоционального напряжения, подготовка организма к выполнению предстоящей деятельности); показания и противопоказания к применению; гигиенические требования к проведению массажа; приёмы массажа в различных и. п. массируемого (лёжа, сидя, стоя); массаж различных мышечных групп; активные и пассивные приёмы массажа.

Раздел 9. Контрольные испытания и показательные выступления (4 ч)

9.1. Физкультурный праздник (2 ч)

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Показательные выступления. Групповое или сольное выступление с демонстрацией под музыку комплексов гимнастических упражнений (с предметами и без). Демонстрация отдельных упражнений общефизической подготовки или технических элементов в качестве образца для подражания для незанимающихся.

II вариант (мероприятие для начальной школы: соревнуются только занимающиеся или занимающиеся с незанимающимися). Соревнования по физической подготовке и простейшим элементам гимнастики (с предметами и без). Можно предложить выступающим следующие тесты на физическую подготовленность:

- гибкость позвоночника: наклон вперёд из положения сидя;
- гибкость (выворотность) — силовая выносливость мышц туловища: в положении лёжа на животе удержание туловища, разогнутого под углом 45° ;
- сила мышц ног: прыжок в длину с места;
- силовая выносливость мышц брюшного пресса: в положении лёжа на спине удержание ног, согнутых под углом 45° в тазобедренных суставах;
- проба на равновесие: стоя на всей стопе одной ноги с закрытыми глазами или на носке одной ноги с открытыми глазами;
- комплексное тестирование координации движений, скоростной выносливости, силы мышц ног: прыжки через скакалку до ошибки или отказа испытуемого.

9.2. Праздник здоровья (2 ч)

I вариант (мероприятие общешкольного масштаба). Конкурсы по корригирующей гимнастике и здоровому образу жизни (ЗОЖ), на которых выполняются задания, связанные как с физическими упражнениями оздоровительного характера, так и с творческими способностями (рисунки, стихи, рассказы и т. д.), выражающими отношение к занятиям и ЗОЖ. Постановка сценок на тему ЗОЖ. Возможны также семейные конкурсы.

II вариант (мероприятие для начальной школы).

Показательные сольные и групповые выступления с демонстрацией гимнастических комплексов оздоровительной направленности (на осанку, на укрепление мышечного корсета, на укрепление мышечно-связочного аппарата стоп, на развитие вестибулярной устойчивости, на развитие гибкости).

Литература для педагога

1. Пензулаева Л.И. Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет.- М.: «Просвещение», 2001.
2. Лескова Г.П. Общеразвивающие упражнения. – Псков: изд. «Грань»,1998
3. Адашкевичене Э.Й. Спортивные игры и упражнения. – М.: «Гранд»,1998.
4. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать. – М.: «Физкультура и спорт»,1992.
5. Смирнова Т.В. Спортивные игры и занятия на воздухе. – М.: «Физкультура и спорт», 1993.
6. Утробина К.К. Занимательная физкультура для младших школьников. – М.: изд. «ГНОМ и Д», 2003.
7. Журнал «Дошкольное воспитание», статья Марковой «Детский сад и семья»
8. Журнал «Обуч», №№ 5,8,13
9. Чуманов А.Н. 100 уроков самбо. – М.: Изд-во «Гранд», 1998.
10. Степаненкова Э.Я. Методика физического воспитания. – М.: изд. «Воспитание школьника»,2005
11. Степаненкова Э.Я. Физическое воспитание - М.: изд. «Мозаика-синтез», 2005.

Рекомендации по организации и содержанию занятий корригирующей гимнастикой для младших школьников

Особенности проведения занятий и распределения содержания программы

При составлении поурочного планирования и определении содержания каждого занятия педагогу следует стремиться к разнообразию решаемых оздоровительных задач. Соблюдая баланс между всеми разделами программы, важно на каждом занятии прорабатывать каждый из разделов. Иначе, при однобокой направленности, существует опасность одностороннего развития того или иного качества, что не только не решает оздоровительных задач, но и может нанести вред здоровью школьника.

Например, если на занятии выполнялись в большом объеме упражнения для плечевого пояса и рук из раздела ОФП (общая физическая подготовка), то в разделе СФП (специальная физическая подготовка) целесообразно исключить упражнения с предметами и акробатические упражнения с относительно высокой травмоопасностью.

Что касается таких разделов программы, как дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, самоконтроль и психорегуляция, самомассаж и взаимомассаж, то их педагог применяет, исходя из ситуации. Упражнения данных разделов нежелательно выполнять в большом объеме. Также нежелательно выполнять несколько упражнений из данных разделов подряд. Лучше разнообразить упражнения, выполняя на одном занятии одни упражнения, а на другом — другие.

То же самое касается и теоретических сведений: их сообщение целесообразно осуществлять, распределяя информацию по нескольким занятиям. Особенно ценно сообщать данную информацию в виде бесед, отводя для этого специальные паузы. Не менее важна и своевременность. Например, о влиянии питания на здоровье уместно сообщить перед перерывом на приём пищи или воды.

К разделу 2.3 «Гигиенические и этические нормы» Помимо традиционных сведений о правилах чистоты, школьникам следует прививать понятия о чистоте нравственной, о чистоте помыслов как основе благородных поступков (гигиена тела и души). Важно:

демонстрировать правильное выполнение норм гигиены и поведения (опрятный внешний вид, осанка, уверенная походка, красивые и выразительные жесты, вежливое и уважительное отношение к ученикам, помощь отстающим, справедливость и гуманность при разрешении конфликтных ситуаций):

проводить тренинги на закрепление норм;

моделировать различные ситуации, требующие самостоятельного выбора линии поведения.

К разделу 3 «Общая физическая подготовка» ОФП не только ставит целью повышение уровня физической подготовленности, но и решает более фундаментальные задачи: обучение и практическое применение принципов и способов эффективного и физиологически оправданного выполнения простейших двигательных действий (как правильно ходить, бегать с точки зрения оптимальной работы суставов и позвоночника, смятия излишнего мышечного напряжения и т. д.).

Важно:

не допускать монотонности;

не допускать утомления;

относиться к упражнениям не только как к техническим действиям, но и как средству мобилизации внимания, точности действий и корректности взаимодействий с товарищами, что особенно важно в процессе гуманистического воспитания.

К разделу 3.5 «Комплексы общеразвивающих упражнений» Помимо сугубо физкультурных задач, комплексы ОРУ призваны вырабатывать эстетический вкус и творческие способности. Для этого нужно предложить каждому ученику самостоятельно подготовить комплекс (любой длительности) и продемонстрировать его на любом техническом уровне под музыку, им же и подобранную. В начале обучения педагог должен сам составлять комплексы для учащегося, используя принцип доступности освоения и простоты запоминания.

При самостоятельном составлении комплексов ученик следует определённой логике:

- элементы плавно переходят от одного к другому;
- элементы сложные и простые чередуются;

набор и сочетание элементов должны быть разнообразными (прыжки сочетаться с равновесиями, широкоамплитудные движения с малоамплитудными, линейные передвижения с поворотами и вращениями): музыка должна соответствовать характеру исполнителя и содержанию программы; чувство меры должно быть во всём. Кроме того, необходимо стремиться не только к качеству исполнения, но и к презентабельности: выступление должно легко и с удовольствием восприниматься зрителем.

Помимо строго образовательных задач по освоению и совершенствованию техники, составление комплексов требует проявления творческих способностей. При грамотном руководстве у школьников формируется эстетический вкус.

К разделу 4.1 «Формирование навыка правильной осанки» Нарушения осанки и плоскостопие ведут не только к неблагоприятным изменениям в организме. Человек, не отличающийся стройностью, сутулый, с кривыми ногами выглядит некрасивым и неуспешным. Такого человека будут избегать, никто не захочет с ним подружиться. Как правило, эти люди выглядят неуверенными, замкнутыми, а привычка втягивать голову в плечи вообще связана с желанием спрятаться, отгородиться от всего неизвестного (как страус прячет голову под крыло от страха). Необходимо дать понять школьникам, что нужно смело идти навстречу новому, неизвестному, расправить плечи, взглянуть уверенно и сказать миру: «Да!» Ведь не зря говорят: «Дорогу осилит идущий». Важно:

- приводить в пример правильную осанку известных спортсменов, артистов и других популярных личностей;
- использовать образные сравнения при разучивании упражнений.

К разделу 4.4 «Упражнения на равновесие» Способность поддержания тела в положении равновесия не только характеризует уровень развития вестибулярного аппарата, но и напрямую связана с психическими качествами человека, с саморегуляцией — умением уравновесить психическое состояние, успокоиться, отвлечься от сбивающих факторов. Предлагаем выполнять упражнения под воздействием различных сбивающих факторов: от визуальных или шумовых помех

до моделирования негативных проявлений окружающих, попыток вывести из психического равновесия (создание психологических помех). Последнее является также тренировкой бесконфликтного поведения, способом ухода от навязываемого конфликта. Важно:

- не допускать монотонности;
- поддерживать положительный эмоциональный фон, дозированно применять игровой метод.

К разделу 4.5 «Упражнения на гибкость»

Поскольку гибкость связана не только со способностью структур опорно-двигательного аппарата к растягиванию, но и с психическим состоянием ученика, данный раздел работы даёт хорошую возможность для использования психотренинга, упражнений на мышечное расслабление и снятие психоэмоционального напряжения.

Упражнения на растягивание не должны сопровождаться болевыми ощущениями. Напротив, необходимо состояние комфорта и приятного вытягивания, сопоставимого с утренними потягиваниями после сна.

Упражнения с партнёром (в и. п. растягиваемого сидя, лёжа, стоя у стены и т. д.) выполняются по принципу «растягиваемый пассивен, растягивающий активен». И чем больше взаимопонимания и доверительности между партнёрами, тем комфортнее будет психологическая атмосфера и соответственно выше результат. Действия растягивающего (ассистента) должны вызывать у растягиваемого доверие: ведь при неосторожных действиях есть опасность причинить боль и даже травмировать. Тем самым можно вызвать страх перед упражнениями и перед партнёром. Поэтому к данным упражнениям партнёры должны подходить с максимальной ответственностью. Таким образом, возникают предпосылки к формированию доверительного и ответственного отношения к товарищам.

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская болевых ощущений;
- сочетать упражнения на растягивание с дыхательными упражнениями и упражнениями на расслабление.

К разделу 4.6 «Акробатические упражнения»

Во время выполнения данных упражнений, а также перед ними может возникнуть такое психическое состояние, как страх. К сожалению, традиционный подход к чувству страха характеризуется односторонностью и направлен на преодоление данного чувства, вытеснение (подавление) его путём формирования противоположного состояния — уверенности, бесстрашия. В этом случае страх как бы загоняется внутрь, а во главу угла ставится эффективность технических действий, т. е. результат обучения. Однако в свете задач воспитания личности и самореализации ребёнка такой подход, отвергающий всякую рефлексивность, неуместен: страх должен выступать как союзник, индикатор уровня допустимой опасности. В этой связи акробатические упражнения подбираются индивидуально, с учётом психической реакции учащегося на них: ученику предлагаются максимально простые и безопасные задания и создаются максимально комфортные условия для их выполнения, при которых уровень боязни будет минимальным. Лёгкое чувство страха пробуждает ответственность за своё благополучие и способствует

мобилизации сил. Как следствие, уровень тревожности снижается, улучшается психологическая атмосфера в группе, повышается мотивация к акробатическим упражнениям и занятиям в целом, создаются условия формирования доверительного отношения между педагогом и учащимся. Всё это является важным условием эффективности личностного роста.

Важно:

- контролировать состояние занимающихся, не допуская головокружения;
- использовать акробатические упражнения для развития не только вестибулярной устойчивости, но и гибкости позвоночника;
- учитывать психологические факторы освоения акробатических упражнений: формировать отношение к чувству страха как к союзнику.

К разделу 5 «Дыхательные упражнения»

Важно:

- контролировать состояние учащихся, не допуская головокружения;
- выполнять упражнения в хорошо проветренном помещении;
- учитывать психорегул и рующий эффект данных упражнений (помимо воздействия на физиологические процессы), основанный на тесной связи процесса дыхания с психическими состояниями;
- формировать духовно-ценностное отношение к дыханию: дыхание — акт единения с природой, а не просто одна из жизненно важных функций.

К разделу 6 «Упражнения на расслабление»

Важно:

- своевременно выполнять упражнения на расслабление (после упражнений со значительным напряжением);
- следить за дозировкой упражнений и состоянием учащихся, не допуская появления вялости и снижения работоспособности;
- выполнять укрепление упражнения на расслабление в сочетании с дыхательными упражнениями (дыхание с удлинённым выдохом способствует релаксации);
- использовать для снятия как мышечного, так и эмоционального напряжения;
- использовать образные сравнения при разучивании и выполнении упражнений.

К разделу 7 «Самоконтроль и психорегуляция»

Важно:

- обеспечивать индивидуальный подход к подбору приёмов для разучивания;
- способствовать поддержанию интереса школьников к освоению данного раздела;
- следить за дозировкой упражнений психорегуляции и состоянием учащихся;
- поддерживать положительный эмоциональный фон при обучении;
- выполнять упражнения психорегуляции в сочетании с дыхательными.

К разделу 8 «Самомассаж и взаимомассаж» Требования аналогичны требованиям к разделу 4.5 «Упражнения на гибкость»: принцип «массируемый пассивен, массирующий активен», взаимопонимание и доверительность между партнёрами, ответственность за здоровье товарища.

Важно:

- своевременно выполнять упражнения (в соответствии с предшествующей и предстоящей работой);
- строго соблюдать правила гигиены и техники выполнения массажных приёмов;
- контролировать состояние массируемого, не допускать появления вялости и снижения работоспособности;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью товарища, формировать чувство ответственности за выполняемые действия;
- способствовать формированию здорового образа жизни.

К разделам 9.1 «Физкультурный праздник» и 9.2 «Праздник здоровья»

Мероприятия должны быть построены по принципу «от каждого по способностям» и поощрять любые проявления ученика, связанные с его занятиями: постановка показательного номера с демонстрацией даже минимальных достижений; отзывы о тренировках и пожелания самому себе, которые могут быть выражены в виде рисунков, рассказов, фотографий.

Мероприятия должны проводиться в форме дружеского общения с целью обмена опытом, а не в форме соревнований. Каждый участник должен быть отмечен за свои достижения (в том числе и будущие), он поощряется благодарностью, грамотой, его фото вывешивают на доске почёта. Такой подход призван повысить мотивацию школьников к занятиям, следованию ЗОЖ, поддержанию и сохранению здоровья.

На всех мероприятиях желательно присутствие родителей в качестве зрителей. Возможны также отдельные семейные выступления или семейные соревнования.