

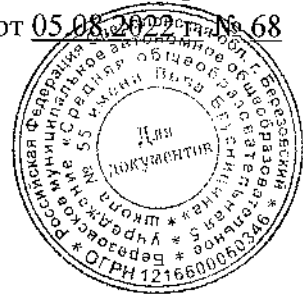
Березовское муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 55 имени Льва Брусницына»

Юридический адрес: 623701 г. Березовский, ул. Спортивная, строение 9

Адрес места осуществления лицензируемого вида деятельности:

623700 г. Березовский, ул. Спортивная, строение 9

Утверждена  
приказом от 05.08.2022 г. № 68



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА – дополнительная общеразвивающая  
программа  
"ЛФК"  
от 7 до 17 лет**

**Срок реализации - 1 год**

**Разработчик:**

**Д.И. Пихтелев, педагог дополнительного образования**

**Березовский, 2022 год**

## СТРУКТУРА

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по  
лечебной физической культуре (далее – программа)

1.	Содержание программы	3
2.	Планируемые результаты программы	6
3.	Организационно-педагогические условия реализации программы	7
4.	Учебный план программы	16
5.	Календарный учебный график программы	18
6.	Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы	19
7.	Оценочные материалы программы	35
8.	Методические материалы программы	37

## **1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Данные официальной статистики свидетельствуют о том, что число обучающихся, имеющих различные отклонения в состоянии здоровья, детей по состоянию здоровья отнесенных к специальной медицинской группе, детей с ограниченными возможностями здоровья и детей инвалидов постоянно увеличивается.

По данным НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков НЦЗД РАМН, за последние годы отмечено увеличение числа обучающихся, имеющих несколько диагнозов.

Высокая частота диагностирования патологий у обучающихся общеобразовательных учреждений требует осуществления на хорошем уровне коррекционно-оздоровительной и лечебно-профилактической работы.

Правильно организованные систематические занятия физическими упражнениями являются важнейшим средством укрепления здоровья.

### **1.1. Нормативно-правовая основа разработки образовательной программы**

Деятельность по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Лечебная физкультура» регламентируется следующими нормативно – правовыми актами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 N 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 г.).
- «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей» (утверждена приказом Министерства просвещения РФ № 467 от 3 сентября 2019 года).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Паспорт приоритетного проекта «Доступное дополнительное образование для детей» (утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам, протокол от 30 ноября 2016 г. N 11).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. N 196».

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. N 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ

## **1.2.Цель и задачи освоения программы**

### **Цели программы:**

1. Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
2. Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребность в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
3. Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями.
4. Освоение системы знаний о занятиях лечебной физической культурой, их роли в значении формирования здорового образа жизни и социальных ориентаций.
5. Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

### **Задачи:**

- укрепить здоровье, ликвидировать или компенсировать нарушения, вызванные заболеванием;
- улучшить показатели физического развития;
- сформировать жизненно важные двигательные умения, навыки и качества;
- постепенно адаптировать организм к воздействию физических нагрузок, расширить диапазон функциональных возможностей физиологических систем организма;
- повысить физическую и умственную работоспособность;
- закаливать и повышать сопротивляемость защитных сил организма;
- формировать волевые качества личности и интерес к регулярным занятиям физической культурой;

- воспитывать сознательное и активное отношение к ценности здоровья и здоровому образу жизни;
- познакомить с комплексами упражнений, благотворно воздействующими на состояние организма обучающегося с учетом его заболевания;
- обучить правилам подбора, выполнения и самостоятельного составления комплекса упражнений утренней гимнастики с учетом рекомендаций врача и педагога;
- обучить соблюдению правил личной гигиены, рационального режима труда и отдыха, полноценного и рационального питания.

#### **Основные принципы реализации программы:**

- направленности на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса, достигаемого за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений, используемых и режиме учебного дня, а также в условиях активного отдыха и досуга;
- вариативности, ориентирующего учителя на выборочное включение в содержание уроков учебного материала с учетом характера и специфики заболевания школьников, особенностей их индивидуального физического развития и подготовленности, а также материально-технической оснащенности учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион);
- дидактических правил «от простого к сложному», «от освоенного к неосвоенному» и «от известного к неизвестному», задающих параметры отбора и планирования программного материала, освоения его учащимися в единстве с формированием основ самостоятельной деятельности;
- достижение межпредметных связей, обеспечивающих воспитание целостного мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

В результате освоения программы обучающийся должен:

- знать роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- понимать элементарные основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- уметь использовать некоторые способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;
- соблюдать технику безопасности при выполнении разнообразных физических упражнений;
- иметь представление о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья, повышением физической подготовленности человека и развитием двигательных способностей;
- владеть способами изменения направления и скорости передвижения;
- знать о режиме дня и личной гигиене;
- уметь составлять комплексы физических упражнений, рекомендованных при существующем нарушении здоровья, и регулярно выполнять их;
- соблюдать правила подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий;
- владеть техникой выполнения, изученных физических упражнений;
- соблюдать правила судейства спортивных и подвижных игр;
- выполнять изученные приёмы самоконтроля за состоянием организма при выполнении физической нагрузки.

### **3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Необходимым условием для гармоничного развития обучающегося является правильная организация физического воспитания. От правильности его проведения во многом зависит решение задач физического воспитания. Особого внимания требует организация физвоспитания детей и подростков, по состоянию здоровья отнесенных к специальной медицинской группе, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, детей, имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья. Таких детей нередко освобождают от занятий физкультурой, в то время как именно они в большей степени нуждаются в благотворном влиянии различных средств физической культуры. Организация и проведение занятий с детьми данных категорий намного сложнее, чем со здоровыми детьми и предъявляют директорам школ, педагогам и медицинским работникам большие требования. Это дети из разных классов, разного возраста, пола, страдающие различными заболеваниями и психологически не готовые к занятиям физкультурой. Комплектование групп для занятий лечебной физической культурой проводится врачом (фельдшером) с обязательным участием педагога по лечебной физической культуре. Учащиеся объединяются в группы по характеру заболевания:

- с заболеваниями внутренних органов, сердечно-сосудистой системы, дыхательной, пищеварительной и эндокринной систем;
- с нарушением органов зрения, слуха и функциональными расстройствами нервной системы;
- с нарушением функции опорно-двигательного аппарата, последствиями травм и повреждений, заболеваний суставов, врожденными дефектами опорно-двигательного аппарата, органическими заболеваниями нервной системы.

Выделяют следующие возрастные группы, не зависимо от заболевания:

от 7 до 10 лет – младшая;

от 11 до 13 лет – средняя;

от 14 и старше – старшая.

При малом количестве учащихся, группа формируется по наполняемости, независимо от заболевания и возраста. Наполняемость групп - не более 15 человек.

#### **3.1. Особенности построения занятия лечебной физкультурой**

Занятия лечебной физической культурой строятся на основе общепринятых принципов: всесторонности, сознательности, постепенности, повторения. Большинство детей и подростков, по состоянию здоровья, отнесенные к специальной медицинской группе, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, детей, имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья, как правило, малоподвижны,

стеснительны, не координированы, легко ранимы, боятся насмешек. Поэтому важен индивидуальный подход к занимающимся и систематичность воздействий.

Занятие ЛФК состоит из четырёх частей и длится 30-40 мин.

Вводная часть (2-3 минуты). Дыхательные упражнения, наблюдение за частотой пульса.

Подготовительная часть (10-12 минут). Задачей подготовительной части занятия является подготовка организма к выполнению основного задания. При выполнении общеразвивающих упражнений особое внимание следует обратить на глубину и равномерность дыхания. В этой части не следует давать много новых упражнений и интенсивные нагрузки. Чтобы сохранить достаточную мышечную нагрузку и не допустить утомления учащихся, следует использовать принцип «рассеивания» нагрузки. Специальные дыхательные упражнения, позволяют уменьшить степень функционального напряжения организма. Каждое упражнение повторяется сначала 4-5 раз, затем 6-8 раз (упражнения для крупных мышц рук, ног и туловища). Имея индивидуальные карточки по заболеваниям, учащиеся самостоятельно выполняют упражнения.

Основная часть (12-15 минут). Предусматривает изучение нового, повторение и закрепление пройденного материала. Решается главная задача: воспитание основных физических качеств, развитие и совершенствование двигательных умений и навыков. Очень важно избегать утомляемости в ходе повторения «однообразных» движений. Для этого необходимо «рассеивать» нагрузку на разные мышечные группы. Рекомендуются новые упражнения. Упражнения, требующие точности выполнения, легче осваиваются вначале урока. Упражнения с напряжением должны чередоваться с упражнениями на дыхание и расслабление. Игры, повышающие эмоциональную нагрузку, лучше проводить в конце основной части занятия.

Заключительная часть (5 минут). Включает дыхательные упражнения и упражнения на расслабление. Основная задача привести организм учащихся в относительно спокойное состояние, снять нервное возбуждение, восстановить дыхание и ЧСС.

В заключительной части занятия рекомендуется включать упражнения на группы мышц, которые не были задействованы на занятии, а также упражнения на внимание и формирование правильной осанки. Необходимо подвести итоги сделанного на занятии, заострить внимание учащихся на их успехах и обязательно задать на дом упражнения соответственно медицинским рекомендациям по профилю заболевания.

Ведущим принципом в работе является дифференцированный подход с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, что предполагает: дозирование нагрузки на уроке за счет усложнений или упрощения упражнений; учет противопоказаний к занятиям отдельными видами упражнений; подсчет пульса на каждом уроке.

**Внешние признаки утомления**



Наблюдаемые признаки и состояние ребёнка	Степень выраженности утомления		
	Низкая (небольшое утомление)	Средняя (среднее утомление)	Сильная (выраженное утомление)
Цвет лица, шеи, выражение лица	Небольшое покраснение лица, выражение его спокойное	Значительное покраснение лица, выражение его напряженное	Резкое покраснение или побледнение кожи, страдальческое выражение лица
Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица	Общая сильная потливость (выделение соли на коже, майке)
Характер дыхания	Несколько учащенное, ровное	Резко учащенное	Резко учащенное, поверхностное, аритмичное (вплоть до одышки)
Движение, внимание	Бодрые, задания выполняются чётко	Неуверенные, нечеткие, появляются дополнительные движения. Моторное возбуждение или заторможенность	Глубокое нарушение координации движений, дрожание конечностей
Самочувствие, жалобы	Хорошее, жалоб нет	Жалобы на усталость, отказ от дальнейшего выполнения заданий	Жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту

### 3.2. Основные требования к занятию ЛФК

Необходимо учитывать следующее:

Для детей и подростков, по состоянию здоровья отнесенных к специальной медицинской группе, детей с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, детей, имеющих значительные отклонения в

состоянии здоровья занятия должны проводиться при частоте пульса 120-130 уд./мин. в начале четверти, а к концу первой четверти довести интенсивность физических нагрузок в основной части урока до 140-150 уд./мин. Двигательные режимы при частоте пульса 130-150 уд./мин. самые оптимальные для кардио - респираторной системы и дают хороший тренирующий эффект. При планировании физической нагрузки, учителя должны учитывать, что при одних и тех же упражнениях, у девочек пульс на 5-10 уд./мин выше, чем у мальчиков. Такое существенное влияние на частоту пульса оказывает и эмоциональное напряжение " учащихся. Игровая форма проведения занятий, элементы соревнований увеличивают частоту пульса на 15-20 уд./мин. После окончания занятий пульс у основной части занимающихся за 5-10 мин. должен вернуться к исходным данным, а после 1-1,5 месяцев систематических занятий и ускорению восстановления (в норме 3-5 минут).

Особое внимание на занятии должны занимать общеразвивающие и специальные дыхательные упражнения. Дети, по состоянию здоровья отнесенные к специальной медицинской группе, дети с ограниченными возможностями здоровья, дети-инвалиды, дети, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья, как правило, страдают гипоксией, поэтому необходимо, в первую очередь, обучение правильному дыханию - это очень важная и трудная задача.

Только при рациональном дыхании достигается максимальный эффект от уроков физкультуры.

Обучение рациональному дыханию способствует:

- быстрейшему устранению нарушений функций дыхательной системы;
- улучшению окислительно-восстановительных процессов в организме;
- повышению адаптации к физическим и умственным нагрузкам;
- общему оздоровлению и гармоничному развитию детского организма.

При небольшой нагрузке вдох следует проводить через нос, выдох через рот. Начинать обучение правильному дыханию надо с первых уроков, при самых простых упражнениях в заданиях, вдох через нос и выдох через рот: вдох и выдох через нос; дыхание при различных движениях рук: дыхание при приседании, наклонов туловища, дыхание во время ходьбы в различных темпах с различными сочетаниями количества шагов, вдоха - выдоха, например: на 3 шага - вдох, на 3 - выдох, на 4 шага - вдох, на 4 - выдох. Обращать внимание на то, что чем активнее выдох, тем глубже вдох. Дыхательные упражнения можно использовать как средство, снижающее нагрузку. Соотношение дыхательных и общеразвивающих упражнений может быть: 1:1; 1:2; 1:3; 1:4.

При выполнении физических упражнений не следует задерживать дыхание. Необходимо научить учеников дышать через нос, глубоко, ровно, сочетая вдох и выдох с движением. Особое внимание уделяется выдоху, надо научить делать выдох наиболее полно и по возможности до конца. После относительно трудного упражнения обязательно делается пауза, во время которой следует медленно ходить, стараясь дышать глубоко, ритмично.

Необходимо обучить детей грудному, диафрагмальному и смешанному типу дыханий.

Приступая к работе, педагог должен помнить, что занятия необходимо проводить в хорошо проветренном помещении, а при возможности - на открытом воздухе. В процессе занятия необходимо делать 2-3 паузы по 1-2 минуте для отдыха, лучше отдыхать лежа или сидя. Следует научить детей полному расслаблению мышц. Все движения выполняются спокойно, плавно, без лишнего напряжения. Переходить из одного исходного положения в другое, учащиеся должны не спеша, избегая резких движений.

Формирование правильной осанки, является одной из основных задач программы ЛФК. Необходимо приучить детей правильно ходить, стоять, сидеть. Уроки должны включать не менее 10-12 упражнений для мышц плечевого пояса, спины и живота, способствующих формированию крепкого "мышечного корсета", применяя принцип "рассеянности" нагрузки на различные группы мышц. Учитель должен обращать внимание на положение головы, работу рук, туловища, ног, поощряя правильную позу и помогая исправлять ошибки. Правильная осанка обеспечивает правильную работу опорно-двигательного аппарата, внутренних органов.

Индивидуальный подход к занимающимся на основе учета состояния здоровья, реакции организма на занятия в целом и на отдельные упражнения, психических особенностей нервной деятельности. В группе ЛФК могут быть учащиеся различного возраста с разными отклонениями в состоянии здоровья и различным уровнем физической подготовки. Очень трудно в этом случае подобрать упражнения, которые одновременно подходили бы для всех учащихся. Эту задачу педагог должен решать за счет наиболее правильного построения занимающихся, дифференцированного подбора исходных положений, амплитуды движения, дозировки, усложнения или упрощения упражнений и т.д.

Например, построение на таких занятиях проводится не по росту, а по степени физической подготовленности: на правом фланге - более подготовленные дети, на левом - менее. Это позволяет дать нагрузку с учетом индивидуальных особенностей (например, учащиеся на правом фланге продолжают приседания, а на левом - отдыхают). Перед каждым уроком определяют пульс, учащиеся с пульсом выше 90 уд/мин., ставят на левый фланг. При проведении эстафет, более подготовленные стоят в начале шеренги (они начинают и заканчивают эстафету). Результат занятий во многом зависит от такта, наблюдательности преподавателя, его умения определить нагрузку и ход развертывания кривой нагрузки урока. Влияние физической нагрузки каждого урока на организм определяется по данным пульса, наличию субъективных данных, иногда артериального давления. Осторожное и постепенное увеличение физической нагрузки, как на каждом занятии, так и на протяжении всего периода лечения. Постепенность достигается переходом от простого к сложному, и от знакомого к незнакомому.

Дозирование нагрузок проводится:

- по выбору исходного положения;
- количеству повторов;
- активности выполнения;
- темпу;
- амплитуде движения;
- сложности выполнения;
- наличие эмоционального фактора;
- количеству дыхательных упражнений;
- использование предметов, тренажеров;

Большое значение при занятиях имеет систематическая информация об улучшении состояния здоровья занимающихся по данным дневников самонаблюдения, медосмотров, а также проведение тестов физической подготовленности в определенных упражнениях, когда на конкретных примерах заметен рост результатов. Это побуждает к дальнейшим активным занятиям.

Доступность физических упражнений имеет большое значение для воспитания уверенности в своих силах. Преодоление трудностей должно стимулировать непрерывное повышение функциональных способностей и физической подготовки. При обучении в специальной группе с первых занятий по физвоспитанию следует добиваться правильного усвоения основных упражнений и особенно правильного сочетания движений с дыханием. Поэтому темп в первые занятия медленный. Успешность обучения зависит от частоты повторений (не менее 3-4 раз) и качества выполнения того или иного упражнения. Урок должен быть эмоциональным, эстетически оформленным. Необходимо, чтобы эти дети забыли о своих недугах, занятия ЛФК были уроками бодрости, мышечной радости, эстетического наслаждения. Можно в уроки включать подвижные игры, элементы танцев, аэробики. Желательно уроки проводить под музыкальное сопровождение. Специально подобранная музыка положительно стимулирует физиологические процессы в центральной нервной системе и создает положительный эмоциональный настрой. Эффективность физического воспитания в специальных медицинских группах зависит от систематических занятий (3-5 раз в неделю), адекватности нагрузок, сочетания физических нагрузок с закаливанием, диетой и другими методами. В течение всего урока педагог контролирует общее состояние учащихся: по внешнему виду, пульсу, дыханию.

Небольшие признаки утомления вполне допустимы на занятиях ЛФК (это легкое покраснение кожи, незначительная потливость, лицо спокойное, дыхание учащается незначительно, оно ровное, координация движений четкая, бодрое выполнение команд). А если учитель заметил признаки утомления средней степени или выявил жалобы на плохое самочувствие, он должен направить ученика к врачу.

### **3.3. Противопоказания к выполнению упражнений**

### Особенности программы для обучающихся СМГ:

- исключено лазанье по канату;
- ограничены акробатические упражнения;
- полностью исключено подтягивание;
- упражнения статические с длительной задержкой дыхания;
- ограничена дистанция ходьбы и бега;
- упражнения скорость и скоростную выносливость;
- прыжки (в зависимости от заболеваний).

### Рекомендованные и запрещенные упражнения

Заболевания	Противопоказано	Рекомендовано
Сердечно - сосудистой и дыхательной системы	упражнения связанные с задержкой дыхания и натуживанием; упражнения, связанные с резким ускорением темпа, со статическим напряжением.	весь раздел ОРУ, ходьба, дозированный бег; все основные упражнения динамические, в основном ОРУ для верхних конечностей; в дыхательных упражнениях акцент на выдох (удлинение выдоха).
Опорно - двигательного аппарата	бег, прыжки, скручивающиеся упражнения.	корректирующие упражнения, обязательно статические (счёт до 10), дыхательные упражнения.
Заболевания почек	прыжки, переохлаждения, при нефроптозе-акцент на мышцы брюшного пресса.	всё, что есть в программе, но снизить физическую нагрузку.
Заболевания желудочно- кишечного тракта	ограничение прыжков (особенно при язве), при пониженной кислотности-упражнения для мышц брюшного пресса, статические упражнения для ног; при повышенной кислотности нельзя выполнять упражнения для брюшного пресса и нижних конечностей.	ОРУ для всех групп мышц, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения, дозированный бег, ходьба.
Заболевания нервной системы	упражнения в равновесии, упражнения на снарядах, вызывающие нервные напряжения	всё по программе, за исключением запрещенных

Заболевания органов зрения	прыжки, упражнения с натуживанием, силовые и со статическим напряжением.	всё по программе, за исключением запрещенных
Эндокринные заболевания.	ограничение в прыжках, при ожирении- большое число повторений.	дозированная ходьба, бег, ОРУ. При ожирении- упражнения с отягощением, велотренажер и т.д.
Детский церебральный паралич	толчковые прыжки, прыжки в глубину.	упражнения для растягивания мышц, упражнения на выносливость, подъем на небольшой плоскости, силовые упражнения.

### **3.4. Средства обучения и воспитания, необходимые для реализации дополнительной общеобразовательной программы**

Для реализации программы необходимо следующее материально – техническое обеспечение:

1. Физкультурный зал с зеркалами.
2. Техническое средство для воспроизведения музыки.
3. Шведская стенка.
4. Индивидуальные коврики.
5. Мячи резиновые разных размеров
6. Мячи массажные (мячи – «ежики»).
7. Фитболы
8. Набивные мячи, вес 1 кг.
9. Гимнастические палки
10. Мешочки с песком
11. Мелкие предметы для захвата пальцами ног: камушки, платочки, пуговицы, цветные палочки (диаметр 1 см).
12. Степ-платформы.
13. Гимнастическая скамья.
14. Резиновые эспандеры
15. Гантели, вес 1 кг
16. Балансировочные диски.
17. Балансировочные подушки.
18. Валик (ролик) для фитнеса.
19. Тренажер - сенсорная комната.
20. Скакалки.
21. Мячи волейбольные.
22. Мячи футбольные.

23. Мячи баскетбольные.
24. Гимнастические обручи.
25. Гимнастические маты.

## 4. УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ

### 4.1. Продолжительность и количество занятий

	Возрастная категория (лет)	Длительность занятия (минут)	Количество занятий в неделю	Количество занятий в год
I группа	7 – 8 лет (1 класс)	45	2	74
II группа	8 – 11 лет (2 – 4 класс)	45	2	74
III группа	11 – 17 лет (5 – 10 класс)	45	2	74
Индивидуальные занятия	7 – 17 лет	45	2	74

### 4.2. Виды и формы диагностики

Текущая диагностика проходит в виде мониторинга (тестирования) физического развития, физической и функциональной подготовленности.

Итоговая диагностика проводится в конце учебного года в виде итогового тестирования на определение уровня развития физических качеств.

### 4.3. Распределение учебного времени на различные виды программного материала

5	Вид программного материала	Количество часов			
		1 группа	2 группа	3 группа	Индивидуальные занятия
1.	Основа знаний о лечебной физической культуре	В процессе занятия			
2.	Функциональные пробы	5	5	5	5
3.	Корректирующая гимнастика	10	10	10	12
4.	Дыхательная гимнастика	3	3	3	5
5.	Самомассаж	3	3	5	5
6.	Степ-аэробика	5	5	5	0
7.	Фитбол - гимнастика	5	5	5	6



<b>8.</b>	Ритмическая гимнастика (танцевальные упражнения)	5	5	5	0
<b>9.</b>	Подвижные и спортивные игры	10	10	8	6
<b>10.</b>	Упражнения на развитие координационных способностей	8	8	8	7
<b>11.</b>	Упражнения по профилактике плоскостопия	8	8	8	7
<b>12.</b>	Прикладные упражнения	7	7	7	4
<b>13.</b>	Силовая подготовка	5	5	5	5
<b>14.</b>	Индивидуальные комплексы упражнений на развитие подвижности суставов конечностей	0	0	0	12
	Всего	74	74	74	74

## **5. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**Дата начала и окончания занятий:** 01.10.2022 - 30.06.2023

**Количество недель в учебном году:** 37 недель

**Продолжительность учебной недели:** БМАОУ работает в режиме шестидневной недели (понедельник – суббота). Нерабочие дни: воскресенье, праздничные дни.

**Праздничные (нерабочие) дни:**

04.11.2022 – День народного единства;

31.12.2022 – 09.01.2023 – новогодние каникулы;

23.02.2023 – 24.02.2023 – День защитника Отечества;

08.03.2023 – Международный женский день;

01.05.2023 – Праздник Мира и Труда;

08.05.2023 – 09.05.2023 – День Победы;

12.06.2023 – День России.

Реализация Программы осуществляется в течение всего учебного года.

## **6. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ**

### **6.1. Содержание программы**

Учебный материал по теоретической и практической подготовке общий для всех групп занимающихся. Он включает в себя: основа знаний о лечебной физической культуре, функциональные пробы, корригирующая гимнастика, дыхательная гимнастика, самомассаж, степ-аэробика, футбол-гимнастика, ритмическая гимнастика, подвижные и спортивные игры, упражнения на развитие координационных способностей, упражнения по профилактике плоскостопия, прикладные упражнения, силовая подготовка. индивидуальные комплексы упражнений на развитие подвижности суставов конечностей. Поэтому в каждом последующем году теоретический материал углубляется и расширяется, изменяются объемы, интенсивность, средства и методы практических занятий в соответствии с новыми задачами занятий. При этом, раздел «Индивидуальные комплексы упражнений на развитие подвижности суставов конечностей» используется только при индивидуальной работе по разработке суставов конечностей после травм и оперативного вмешательства, и разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача, с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

#### **1. Основы знаний о лечебной физической культуре**

- Понятие «лечебная физическая культура», ее цель и задачи.
- Правила поведения на занятиях ЛФК.
- Краткие сведения о строении и функциях организма.
- Влияния корригирующей гимнастики на организм человека.
- Гигиена и врачебный контроль.
- Предупреждение травм и оказания первой помощи.
- самомассаж и дыхательные упражнения
- Овладение способами самоконтроля при выполнении физических нагрузок.

#### **2. Функциональные пробы**

- Физическое развитие: рост, вес, окружность грудной клетки.
- Функциональная подготовленность: артериальное давление, задержка дыхания, ЧСС.
- Физическая подготовленность: прыжок в длину с места (см); бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы в положении сидя (см); поднимание туловища из положения лежа на животе (кол-во раз за 30 сек); поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек); поднимание ног из положения лежа (кол-во раз за 30 сек); вис на гимнастической стенке (сек); приседания (кол-во раз за 30 сек); сгибание и

разгибание рук в упоре лежа на полу/на скамье (кол-во раз); медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (м); броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (кол-во пойманных мячей в течение 30 сек); прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во прыжков за 30 сек); метание в вертикальную цель (кол-во попаданий из 3 попыток); наклон вперед из положения стоя (см).

Тестовые нормативы на определение уровня развития физических качеств подбираются в соответствии с рекомендациями врача и с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания болезни.

### **3. Корректирующая гимнастика:**

- Корректирующие упражнения: симметрические (упражнения для мышц брюшного пресса и спины из исходного положения лежа с отягощением и без сохранения срединного положения линии остистых отростков позвоночника или средней линии тела в положении на спине), асимметрические (из исходного положения лежа на спине сгибание бедра и голени под 90 градусов с грузом).

- Упражнения в равновесии (тренировка вестибулярного аппарата при дефектах позвоночника, выполняются при уменьшенной площади опоры, изменениях головы и туловища, в стойке на одной ноге, последовательное уменьшение опоры (стойка на одной ноге- на носок, бревно- бум- узкая гимнастическая рейка- скакалка), изменение центра тяжести в различных направлениях).

- Упражнения в расслаблении используется в качестве средства снижения мышечной нагрузки во время занятий, нормализация мышечного тонуса (исходное положение лежа, спине и животу: поза – крокодила на животе, одна рука вдоль, другая под подушкой; одна нога согнута в коленном суставе, другая прямая, пальмининг- трем ладони, крестообразным положением ладоней закрываем глаза, не занимая нос - расслабились, поочередное напряжение мышц и обратное расслабление).

- Упражнение в растягивании свободные плавные движения отдельными частями тела (наклонны, повороты, вращения туловища; сгибание и разгибания, отведения-приведения, повороты, вращения в суставах конечностей), статическое удержание максимально достигнутой амплитудой, пружинные движения, махи; пассивные упражнения с помощью партнера или учителя.

- Упражнения для увеличения подвижности позвоночника ползание на четвереньках по наклонной плоскости, упражнения в смешанных и чистых висах.

- Упражнения для выработки мышечного корсета для укрепления мышц спины, брюшного пресса и боковых мышц туловища в положении стоя, лежа, сидя (отведения и приведения корпуса, отведения и приведения нижних конечностей, вращение туловища, упражнения с отягощением, упражнения в статическом положении)

- Упражнения на формирование и закрепления навыка правильной осанки в положении стоя, стоя на коленях, лежа на животе и спине, с предметом на голове, в висе.

- Общеразвивающие упражнения без предмета, с предметом (мешочки с песком, гимнастические палки, обручи, мячи, набивные мячи, гантели), упражнения стоя, лежа, на боку, в ходьбе, с использованием гимнастических снарядов: стенки, скамейки, перекладина, бревно.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса, мышц туловища, ног, мышц всего тела в движении, на расслаблении мышц.

#### 4. Дыхательная гимнастика

- Успокаивающее дыхание (нормальный вдох, продолжительный выдох).

- Мобилизующее дыхание (вдох через левую ноздрю при закрытой правой, выдох через правую; вдох через правую при закрытой левой и т.д.)

- Ритмическое дыхание (спокойный вдох-пауза-такой же выдох-пауза-чуть довыдохнуть – пауза-цикл повторяется).

- Дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой (упражнения выполняются в движении наклон вперед – вдох, выпрямление выдох).

- Дыхательная гимнастика О. Г. Лобановой и Е. Я. Поповой (сопротивление выдыхаемому воздуху со стороны речевых органов, для чего на выдохе произносятся разные звуковые сочетания – «Как на горке, на пригорке жили 33 Егорки, раз Егорка, два Егорка...» выполняется на выдохе).

**5. Самомассаж** головы, шейного отдела и верхних конечностей, спины, грудного отдела и нижних конечностей, стопы, кистей: примы-поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, встряхивание – потряхивание, движения.

**6. Степ-аэробика** — это танцевальная аэробика, проводимая со специальными платформами – “степами” для укрепления мышц плечевого пояса, нижних конечностей, туловища, оздоровление дыхательной и сердечно-сосудистой систем, повышение общей выносливости.

Несколько важных правил при занятии степ – аэробикой:

Подъем на платформу осуществлять за счет ног, а не спины. Ступню ставить на платформу полностью. Спину всегда держать прямо. Не делать резких движений. Не делать движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты. За полчаса до занятий выпить 1-2 стакана воды или по мере необходимости делать по несколько глотков между упражнениями.

Упражнения на степ-платформе: для задней поверхности бедра, на укрепление внутренних мышц таза, на укрепление мышц ног и стоп, для стабилизации корпуса, на тренировку равновесия, на укрепление мышц спины и стоп, для укрепления мышц спины, пресса и ног, на растяжку мышц рук и ног, для укрепления мышц плеч и ягодиц, на укрепление мышц рук, плеч и спины, на укрепление мышц ног и спины.

На основе этих упражнений можно выполнять небольшие танцевальные композиции, при каждом шаге вытягивая руки вперед, вверх, в стороны, делая ими волнообразные движения или различные взмахи.

**7. Фитбол-гимнастика** – комплекс упражнений выполняется на ортопедическом мяче, изготовленный из специального высокопрочного материала и рассчитанный на нагрузки до 200 кг. Ортопедические мячи незаменимы для занятий лечебной гимнастикой. Они помогают развивать и укреплять мышцы спины, живота, рук, ног и других частей тела, а также формировать правильную осанку у детей. способствуют восстановлению тонуса мышц спины, формированию вестибулярного аппарата, так как занятия на мячах прекрасно развивают чувство равновесия, что особенно важно для детей.

Упражнения с фитболом выполняются в различных исходных положениях: сидя на мяче, лежа на животе/на спине на фитболе, лежа на спине на полу, ноги на мяче, стоя мяч в руках, стоя мяч впереди на полу, в упоре на мяч.

**8. Ритмическая гимнастика** — это комплекс несложных физических упражнений, которые выполняются под музыкальное сопровождение, в которых дыхание сочетается с движениями тела. Во время занятий ритмической гимнастикой увеличивается вентиляция легких, постепенно вырабатывается навык правильного дыхания во время движения.

На занятиях ритмической гимнастикой используются:

1. Общеразвивающие упражнения в положении стоя:

— упражнения для рук и плечевого пояса в разных направлениях (поднимание и опускание, сгибание и разгибание, дуги и круги);

— упражнения для туловища и шеи (наклоны и повороты, движения по дуге и вперед);

— упражнения для ног (поднимание и опускание, сгибание и разгибание в разных суставах, полуприседы, выпады, перемещение центра тяжести тела с ноги на ногу).

2. Общеразвивающие упражнения в положении сидя и лежа:

— упражнения для стоп (поочередные и одновременные сгибания и разгибания, круговые движения);

— упражнения для ног в положении лежа и в упоре на коленях (сгибания и разгибания, поднимание и опускание, махи);

— упражнения для мышц живота в положении лежа на спине (поднимание плеч и лопаток, то же с поворотом туловища, поднимание ног согнутых или разгибанием);

— упражнения для мышц спины в положении лежа на животе и в упоре на коленях (небольшая амплитуда поднимания рук, ног или одновременных движений руками и ногами с "вытягиванием" в длину).

3. Упражнения на растягивание:

— в полуприседе для задней и передней поверхности бедра;

— в положении лежа для задней, передней и внутренней поверхностей бедра;

— в полуприседе или в упоре на коленях для мышц спины;

— стоя для грудных мышц и плечевого пояса.

#### 4. Ходьба:

— размахивая руками (кисти в кулак, пальцы врозь и др.);

— сочетание ходьбы на месте с различными движениями руками (одновременными и последовательными, симметричными и несимметричными);

— ходьба с хлопками;

— ходьба с продвижением (вперед, назад, по диагонали, по дуге, по кругу).

5. Бег - возможны такие же варианты движений, как и при ходьбе.

#### 6. Подскоки и прыжки:

— на двух ногах (в фазе полета ноги вместе или в другом положении) на месте и с продвижением в разных направлениях (с осторожностью выполнять перемещения в стороны);

— с переменой положения ног: в стойку ноги врозь, на одну ногу, в выпад и др. (не рекомендуется выполнять больше 4 прыжков на одной ноге подряд);

— сочетание прыжков и подскоков на месте или с перемещениями с различными движениями руками.

### 9. Подвижные и спортивные игры

«Веселые задачи», «Запрещенное движение»; «Догонялки на марше»; «Увертывайся от мяча» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела); на материале легкой атлетики «Подвижная цель», «Кто дальше бросит», «Вызов номеров», «Третий лишний», «Волк во бору», «Мышеловка», «Космонавты».

На материале спортивных игр:

— футбол — удар ногой с места, с разбега, по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную и вертикальную мишень, ведение мяча между предметами и обводка предметов, эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам;

— баскетбол — перемещение в стойке баскетболиста приставными шагами боком, лицом и спиной вперед без мяча, с остановками по сигналу; повороты без мяча и с мячом; бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки, эстафеты с ведением мяча и последующим броском в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам; «Передал-садись», «Мяч ловцу»;

— волейбол – подбрасывание и ловля мяча, передача мяча; технические приемы игры в волейбол; передача мяча в парах, в тройках; передача мяча через сетку; подвижная игра «Пионербол»; игра в волейбол по

упрощенным правилам; подвижные игры «Одиннадцать», «Горячий мяч», «Картошка».

Элементы спортивных игр: спортивные игры баскетбол, футбол, волейбол, гандбол, флорбол, настольный теннис, бадминтон.

#### **10. Упражнения на развитие координационных способностей.**

Упражнения с предметами: общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, гимнастической скакалкой и гимнастическим обручем; упражнения на осанку и равновесие с удержанием груза на голове, стоя на месте (движения руками и ногами с разной амплитудой и направлением) и в движении без преодоления и с преодолением препятствий (перешагивание через гимнастическую палку и набивные мячи, передвижение по ровной и наклонной поверхности).

Упражнения с малыми мячами: подбрасывание и ловля мяча правой и левой рукой стоя на месте, с поворотами; подбрасывание мяча одной рукой и ловля его другой, стоя на месте и с поворотами; подбрасывание и ловля мяча с руки на руку, не сгибая рук в локтях (броски и ловля кистями рук); бросок мяча в стену одной рукой и ловля его после отскока двумя и одной, после поворота кругом; броски мяча в пол и ловля его с отскока поочередно правой и левой рукой, стоя на месте, с поворотами; бросок мяча вверх и ловля его двумя и одной рукой во время ходьбы; бросок мяча в пол и ловля его после отскока во время ходьбы.

Общеразвивающие упражнения у гимнастической стенки: держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону; держась за рейку, маховые движения ногами с максимально возможной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки.

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке: общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку поперек с опорой на руки; ходьба по скамейке.

Упражнения на балансировочных подушках и балансировочных дисках.

#### **11. Упражнения по профилактике плоскостопия.**

Плоскостопие является одним из самых часто встречающихся заболеваний ОДА у детей. При этой патологии происходит деформация стопы, свод которой становится плоским, и подошва полностью соприкасается с полом.

При плоскостопии в патологический процесс вовлекается позвоночник, поэтому упражнения для ног и непосредственно стоп должны сочетаться с общеукрепляющими упражнениями, при которых задействуют мышцы спины, живота, бедер.

Правила применения ЛФК при плоскостопии:

1. Регулярность – не менее 1 раза в день.



2. Длительность занятия – 15-20 минут.
3. Сочетание гимнастики с самомассажем стоп.
4. Постепенное увеличение нагрузки.
5. Упражнения выполняются босиком.

Упражнения выполняются с исходных позиций стоя, сидя и лежа. Для коррекции и закрепления результатов чередуют ходьбу на пятках, носках, на внешнем и внутреннем ребре подошвы. В этом случае особенно укрепляются плюсневые мышцы и подошвенный апоневроз.

На занятии целесообразно использовать хождение босиком, хождение по неровной поверхности (ортопедические коврики), использовать массажеры для стопы, захват мелких предметов пальцами стопы, перекачивание стопой мячей разных размеров, перекачивание стопой гимнастической палки и ходьба по ней. Для закрепления эффекта следует сочетать упражнения с адекватным двигательным режимом, с самомассажем ног, с ношением правильной обуви.

**12. Прикладные упражнения** — это упражнения, помогающие развивать и совершенствовать жизненно необходимые, естественные двигательные навыки ходьбы, бега, прыжков, метаний, лазаний, преодоления препятствия, переноски грузов, сохранения равновесия.

**13. Силовая подготовка** — это ряд упражнений с собственным весом или отягощением. Их основной целью является увеличение силы мышц и развитие выносливости тела. Силовые упражнения направлены на развитие силы, гибкости и выносливости. Упражнения силовой тренировки развивают мышцы спины, живота, рук и ног. Выполняются в различных исходных положениях и с использованием гантелей и эспандеров, с использованием веса собственного тела.

**14. Индивидуальные комплексы упражнений на развитие подвижности суставов конечностей** разрабатываются в соответствии с рекомендациями врача и с учетом индивидуального состояния здоровья и характера протекания заболеваний.

## 6.2. Тематический план

Номера уроков	Тема урока	Кол-во часов	Содержание урока	Формы контроля	Оснащенность урока
1-2	Основы техники безопасности Функциональные пробы.	2	Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях лечебной физической культурой. Индивидуальная карта функциональных исследований	Фронтальный опрос, измерения	Инструкция по технике Безопасности, секундомер, ростомер, весы, сантиметровая лента.
3-5	Дыхательная гимнастика Формирование правильной осанки	3	Общие положения правильного дыхания при выполнении упражнений. Проверка осанки в различных исходных положениях. Укрепление мышц спины. Укрепления мышц стопы. Контроль частоты пульса.	Контроль за правильным дыханием Занести в личную карточку частоту пульса в спокойном состоянии	Секундомер, коврики
6-7	Дыхательная гимнастика Самомассаж. Ритмическая гимнастика	2	Упражнения на дыхание. Совершенствование навыка правильной осанки в различных положениях и различными движениями рук. Укрепления мышц спины и брюшного пресса. Укрепление мышц стопы. Последовательность приемов проведения самомассажа. самомассаж головы, шейного отдела и верхних конечностей. Во всех последующих уроках ЧСС определяется в начале урока, после основной части и после	Контроль за правильным дыханием.	Коврики

			заключительной части.		
8	Упражнения на развитие равновесия	1	Ходьба в сочетании с дыханием. Упражнения с предметами. Самомассаж спины, грудного отдела и нижних конечностей	Контроль за правильным дыханием.	Мешочки с песком, гимнастические палки
9-10	Воспитание сознательного отношения к правильному положению тела. Развитие общей силовой выносливости	2	Теоретические сведения «Осанка и её значение». Упражнения для развития силовой выносливости мышц спины. Овладения навыком «Мягкого бега».	Контроль за правильным дыханием. Следить за осанкой.	Гимнастическая стенка, коврики, набивные мячи, баскетбольные мячи.
11-12	Совершенствовать координацию движения. Тренировать силовую выносливость живота и спины. Профилактика плоскостопия.	2	Упражнения в равновесии и балансировании с исключением зрительного анализатора. Упражнения с набивными мячами в положении лёжа на полу. Упражнения для пальцев ног.	Контроль за правильным дыханием. Следить за осанкой.	Гимнастическая стенка, коврики, гимнастические скамейки, набивные мячи
13-14	Развитие мышц плечевого пояса и верхних конечностей. Развитие подвижности позвоночника «вперёд».	2	Упражнения с отягощениями. Комплекс корригирующих упражнений. Игра-эстафета с мячом.	Контроль за правильным дыханием. Следить за осанкой.	Гимнастическая стенка, коврики, гимнастические скамейки,
15-16	Тренировка навыка удержания тела в нужном положении при различных движениях руками. Тренировка силовой выносливости мышц спины и брюшного пресса. Профилактика плоскостопия. Релаксация.	2	Комплекс специальных корригирующих упражнений с гимнастической палкой /в положении стоя и лежа/. Игра «Самый меткий». Упражнения на расслабление мышц.	Контроль за правильным дыханием. Следить за осанкой.	Гимнастическая стенка, коврики, набивные и баскетбольные мячи.
17	Укрепление мышц нижних конечностей. Тренировка общей и избирательной	1	Комплекс специальных корригирующих упражнений без предмета. Комплекс специальных	Контроль за правильным дыханием.	Гимнастическая стенка, коврики, теннисные мячи, мешочки с песком.

	выносливости различных мышечных групп. Совершенствование координации движения		корректирующих упражнений с теннисным мячом.	Следить за осанкой.	
18	Функциональные пробы.	1	Индивидуальная карта функциональных исследований: подвижность позвоночника вперёд-назад, боковая подвижность. Сила мышц спины, брюшного пресса. Угол свода стопы.	Измерения проводятся одним лицом в одних и тех же условиях.	Секундомер, ростомер, весы, сантиметровая лента, скамейка, гимнастические маты, коврики.
19-20	Инструктаж по технике безопасности на занятиях лечебной физической культурой. Дыхательная гимнастика Укрепление мышц плечевого пояса и спины. Тренировка силовой выносливости мышц спины. Обучение мягкому соскоку с гимнастической скамейки.	2	Правила поведения на занятиях ЛФК. Комплекс специальных корректирующих упражнений с мешочками в положении стоя. Комплекс специальных корректирующих упражнений лёжа на спине и животе. Специальные дыхательные упражнения. Упражнения на расслабление. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Эстафета с элементами баскетбола.	Контроль за правильным дыханием. Следить за осанкой и положением туловища	Коврики, гимнастические скамейки, мешочки, баскетбольные мячи. Секундомер,
21-22	Дыхательная гимнастика Обучение упражнениям в сопротивлении. Тренировка навыка удержания правильной осанки при различных двигательных действиях. Тренировка силовой выносливости мышц. Самомассаж.	2	Проверка осанки, сидя на гимнастической скамейке. Комплекс специальных корректирующих упражнений с гимнастическими палками. Упражнения в сопротивлении в парах. Специальные дыхательные упражнения. Самовытяжение. Игра «Гонка мячей по кругу». Самомассаж головы, шейного отдела и верхних конечностей. Самомассаж	Следить за осанкой. Выполнять упражнения в медленном темпе.	Коврики, гимнастические скамейки, гимнастические палки, баскетбольные и волейбольные мячи. Секундомер,

			спины, грудного отдела и нижних конечностей		
23-24	Дыхательная гимнастика Тренировка навыка правильной осанки. Укрепление мышц туловища. Тренировка силовой выносливости мышц. Профилактика плоскостопия.	2	Комплекс специальных корригирующих упражнений с гимнастическими палками. Ходьба по гимнастической скамейке различными способами. Упражнения на дыхание и расслабление мышц. Игра «Парный волейбол».	Работа над индивидуальными ошибками. Следить за осанкой. Выполнять упражнения в медленном темпе.	Коврики, гимнастические скамейки, гимнастические палки, тренажёр для стоп, волейбольные мячи. Секундомер.
25-26	Тренировать правильную ходьбу в сочетании с дыханием. Вырабатывать навык правильной осанки. Развитие силовой выносливости мышц спины.	2	Комплекс специальных корригирующих упражнений в положении лёжа на животе. Индивидуальные упражнения с учётом диагноза. Игра «Мяч в воздухе».	Работа над индивидуальными ошибками. Следить за осанкой. Выполнять упражнения в медленном темпе.	Гимнастическая стенка, коврики, мячи. Секундомер.
27-28	Тренировка навыка правильной осанки. Укрепление мышц брюшного пресса. Профилактика плоскостопия.	2	Комплекс специальных корригирующих упражнений на гимнастической скамейке и коврике. Упражнения для пальцев ног. Дыхательные упражнения в сочетании с расслаблением мышц. Эстафета с кеглями.	Контроль за правильным дыханием. Следить за осанкой и положением туловища	Коврики, гимнастические скамейки. Секундомер.
29-30	Тренировка навыка правильной осанки. Укрепления мышечного корсета.	2	Упражнения у зеркала. Комплекс специальных корригирующих упражнений с набивными мячами. Упражнения в расслаблении. Игра «Улитка».	Исправление ошибок. Следить за дыханием.	Коврики набивные мячи. Секундомер.
31	Тренировка навыка правильной осанки. Совершенствование координации движений.	1	Упражнения у зеркала. Комплекс специальных корригирующих упражнений на гимнастической скамейке. Комплекс специальных	Контроль за правильным дыханием. Следить за осанкой и	Коврики, гимнастические скамейки. Секундомер.

	Профилактика плоскостопия.		корректирующих упражнений для стоп.	положением туловища	
32	Функциональные пробы.	1	Индивидуальная карта функциональных исследований: подвижность позвоночника вперёд-назад, боковая подвижность. Сила мышц спины, брюшного пресса. Угол свода стопы.	Измерения проводятся одним лицом в одних и тех же условиях.	Секундомер, ростомер, весы, сантиметровая лента, скамейка, гимнастические маты, коврики. Секундомер.
33-34	Инструктаж по технике безопасности на занятиях ЛФК Дыхательная гимнастика Степ-аэробика	2	Правила поведения на занятиях ЛФК. Беседа «Степ-аэробика – система физических упражнений для оздоровления дыхательной, сердечно-сосудистой систем, повышения общей выносливости.» Упражнения на степ-платформе и гимнастической скамейке. Специальные дыхательные упражнения. Релаксация	Фронтальный опрос Следить за дыханием. Контроль частоты пульса.	Степ-платформа, гимнастическая скамейка, Коврики. Секундомер.
35-36	Степ-аэробика Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины Укрепление мышц нижних конечностей. Профилактика плоскостопия. Самомассаж.	2	Комплекс упражнений на степ-платформе и гимнастической скамейке. самомассаж головы, шейного отдела и верхних конечностей. самомассаж спины, грудного отдела и нижних конечностей. Релаксация	Следить за дыханием Контроль частоты пульса.	Степ-платформа, гимнастическая скамейка, коврики. Секундомер.
37-38	Степ-аэробика Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины Укрепление мышц нижних конечностей. Профилактика плоскостопия	2	Комплекс упражнений на степ-платформе и гимнастической скамейке Релаксация	Следить за дыханием Контроль частоты пульса.	Степ-платформа, гимнастическая скамейка, коврики. Секундомер.
39-40	Степ-аэробика	2	Комплекс упражнений на степ-	Следить за	Степ-платформа,

	Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины Укрепление мышц нижних конечностей. Профилактика плоскостопия		платформе и гимнастической скамейке Релаксация	дыханием Контроль частоты пульса.	гимнастическая скамейка, коврики. Секундомер.
41-42	Степ-аэробика Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины Укрепление мышц нижних конечностей. Профилактика плоскостопия	2	Комплекс упражнений на степ-платформе и гимнастической скамейке Релаксация	Следить за дыханием Контроль частоты пульса.	Степ-платформа, гимнастическая скамейка, коврики. Секундомер.
43-44	Дыхательная гимнастика Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины. Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц нижних конечностей. Профилактика плоскостопия	2	Специальные дыхательные упражнения. Комплекс специальных корригирующих упражнений со скакалкой. Упражнения для развития координационных способностей. Игры-эстафеты. Релаксация	Следить за дыханием Контроль частоты пульса.	Скакалки, коврики, скамейки, мячи. Секундомер.
45-46	Дыхательная гимнастика Укрепления мышечного корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины. Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц нижних конечностей. Профилактика плоскостопия	2	Специальные дыхательные упражнения. Комплекс специальных корригирующих упражнений с обручем. Упражнения для развития координационных способностей. Игры-эстафеты. Релаксация	Следить за дыханием Контроль частоты пульса.	Обручи, коврики, скамейки, мячи. Секундомер.
47-48	Дыхательная гимнастика Укрепления мышечного	2	Специальные дыхательные упражнения.	Следить за дыханием Контроль	Гантели, коврики, скамейки, мячи. Секундомер.

	корсета. Укрепление мышц плечевого пояса и спины. Укрепление мышц брюшного пресса. Укрепление мышц нижних конечностей. Профилактика плоскостопия		Комплекс специальных корригирующих упражнений с гантелями. Упражнения для развития координационных способностей. Игры-эстафеты. Релаксация	частоты пульса.	
49-51	Дыхательная гимнастика Самомассаж	2	Специальные дыхательные упражнения Комплекс специальных корригирующих упражнений с мячом. Упражнения для развития координационных способностей. Игры-эстафеты. Релаксация	Следить за дыханием Контроль частоты пульса.	Коврики, скамейки, мячи, обручи, скакалки. Секундомер.
52	Функциональные пробы.	1	Индивидуальная карта функциональных исследований: подвижность позвоночника вперёд-назад, боковая подвижность. Сила мышц спины, брюшного пресса. Угол свода стопы.	Измерения проводятся одним лицом в одних и тех же условиях.	Секундомер, ростомер, весы, сантиметровая лента, скамейка, гимнастические маты, коврики.
53-54	Инструктаж по технике безопасности на занятиях ЛФК Дыхательная гимнастика Фитбол Укрепление мышц спины и нижних конечностей Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия.	2	Правила поведения на занятиях ЛФК. Беседа «Фитбол –как средство в профилактике нарушений осанки и плоскостопия». Специальные дыхательные упражнения. Релаксация	Фронтальный опрос Следить за дыханием. Контроль частоты пульса.	фитболы Секундомер.
55-56	Фитбол	2	Комплекс упражнений с фитболом.	Следить за	фитболы, мячи, скакалки,



	Укрепление мышц спины и нижних конечностей Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия. Самомассаж.		Игры-эстафеты. Самомассаж головы, шейного отдела и верхних конечностей. Самомассаж спины, грудного отдела и нижних конечностей Релаксация.	дыханием. Контроль частоты пульса.	обручи. Секундомер.
57-58	Фитбол Укрепление мышц спины и нижних конечностей Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия.	2	Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация.	Следить за дыханием. Контроль частоты пульса.	фитболы, мячи, скакалки, обручи. Секундомер.
59-60	Фитбол Укрепление мышц спины и нижних конечностей Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия.	2	Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация.	Следить за дыханием. Контроль частоты пульса.	фитболы, мячи, скакалки, обручи. Секундомер.
61	Подвижные игры	1	Подвижные игры с перебежками на развитие координации движений и скоростных способностей	Наблюдение	
62-63	Фитбол Укрепление мышц спины и нижних конечностей Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия.	2	Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация.	Следить за дыханием. Контроль частоты пульса.	фитболы, мячи, скакалки, обручи. Секундомер.
64-65	Фитбол Укрепление мышц спины и нижних конечностей Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия.	2	Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация.	Следить за дыханием. Контроль частоты пульса.	фитболы, мячи, скакалки, обручи. Секундомер.

66-67	Фитбол Укрепление мышц спины и нижних конечностей Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия.	2	Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация.	Следить за дыханием. Контроль частоты пульса.	фитболы, мячи, скакалки, обручи. Секундомер.
68	Фитбол Укрепление мышц спины и нижних конечностей Развитие вестибулярного аппарата. Профилактика плоскостопия.	1	Комплекс упражнений с фитболом. Игры-эстафеты. Релаксация.	Следить за дыханием. Контроль частоты пульса.	фитболы, мячи, скакалки, обручи. Секундомер.
69-70	Подвижные игры с элементами спортивных игр	2	«Пионербол», волейбол по упрощенным правилам	Следить за дыханием.	Волейбольный мяч
71-72	Прикладные упражнения	2	Преодоление полосы препятствий	Контроль частоты пульса.	Сенсорная комната, балансиры, скамья, гимнастический мат.
73-73	Функциональные пробы.	2	Индивидуальная карта функциональных исследований: подвижность позвоночника вперед-назад, боковая подвижность. Сила мышц спины, брюшного пресса. Угол свода стопы.	Измерения проводятся одним лицом в одних и тех же условиях.	Секундомер, ростомер, весы, сантиметровая лента, скамейка, гимнастические маты, коврики.

## 7. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по лечебной физической культуре в качестве обязательного минимума включает теоретический, практический и контрольный учебные материалы.

По теоретической подготовке учащиеся должны знать средства, формы, методы, принципы физической культуры, научиться самоконтролю при занятиях физическими упражнениями. Получить знания и навыки по здоровому образу жизни, лечебной физкультуры, особенности занятия физическими упражнениями при различных заболеваниях.

Практические занятия, направленные на общее укрепление организма, развитие всех основных двигательных качеств, на устранение функциональных отклонения, недостатков телосложения и физического развития, на ликвидацию остаточных явления после перенесенных заболеваний.

Контрольный материал определяет объективный, дифференцированный учет результатов учебной деятельности учащихся.

В начале и в конце каждого года учащиеся проходят тестирование по определению индивидуального уровня физического развития. Учащиеся должны уметь осуществлять самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, составлять комплексы утренней гимнастики, применять на практике методику лечебной физической культуры при своем заболевании.

Два раза в год учащиеся должны выполнять контрольные упражнения, но не нормативы, обозначенные численным значением. Повышение результатов в тех или иных видах упражнения может служить показателем эффективности занятий. **В зависимости от характера заболевания, некоторые учащиеся контрольные упражнения выполняют по выбору.**

Проверка годового прироста результатов в развитии основных физических качеств осуществляется с помощью следующих **контрольных упражнений:**

- наклон туловища вперед из положения сидя (см);
- прыжок в длину с места (см);
- бросок набивного мяча 1 кг двумя руками из-за головы в положении сидя (см);
- поднимание туловища из положения лежа на животе (кол-во раз за 30 сек);
- поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 30 сек);
- поднимание ног из положения лежа (кол-во раз за 30 сек);
- вис на гимнастической стенке (сек);
- приседания (кол-во раз за 30 сек);
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу/на скамье (кол-во раз);
- медленный бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (м);

- броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стены (кол-во пойманных мячей в течение 30 сек);
- прыжки через скакалку на двух ногах (кол-во прыжков за 30 сек);
- метание в вертикальную цель (кол-во попаданий из 3 попыток).

Чтобы определить уровень физической подготовленности, обучающийся выполняет выбранные упражнения, характеризующие силовые способности мышц рук, ног, спины, брюшного пресса, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту.

## **8. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №1**

#### **УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ФОРМИРОВАНИЯ И ЗАКРЕПЛЕНИЯ НАВЫКА ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ.**

1. Принять правильную осанку стоя у стены или гимнастической стенки. Затылок, лопатки, ягодичная область, икроножные мышцы и пятки должны касаться стены.
2. Принять правильную осанку у стены, отойти от стены на один-два шага, сохраняя правильную осанку.
4. Принять правильную осанку спины, сделать два шага вперед, присесть, встать. Вновь принять правильную осанку. Стоя у гимнастической стенки принять правильную осанку, подняться на носки, удерживать это положение 3-4 секунды.
5. Это же упражнение, но без гимнастической стенки.
6. Принять правильную осанку, присесть, разводя колени, сохраняя прямое положение головы и позвоночного столба, медленно встать принять И.П.

### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №2**

#### **УПРАЖНЕНИЯ ИГРОВОГО ХАРАКТЕРА С КРУГОВОЙ ВЕРЕВКОЙ**

- 1.И.П. - встать лицом в круг, руки с веревкой внизу. По команде учителя руки с веревкой поднять вверх правую (левую) ногу отставить на носок назад-вдох, вернуться в и.п.-выдох.
- 2.И.П. - то же. Перебирая руками веревку, передавать ее вправо (влево) по кругу(по два раза в каждую сторону). Следить за правильным положением спины.
- 3.И.П. - то же, руки вверху с веревкой. На счет 1-2 наклониться вперед, положить веревку на пол - выдох, вернуться в и.п.
- 4.И.П. - то же. Опустить веревку вниз до уровня бедер. По команде учителя перешагнуть веревку поочередно правой и левой ногой, встать руки с веревкой сзади. Также по команде перешагнуть правой и левой назад. Дыхание произвольное.
- 5.И.П. - встать лицом в круг, руки внизу. По команде учителя присесть - колени в сторону, руки с веревкой вперед - вверх (вдох), вернуться в и.п. (выдох).
- 6.И.П.- то же, руки с веревкой вверху. На счет 1 - левую (правую) ногу вперед. На счет 2-3 - наклон вперед, левую(правую) ногу назад, прогнуться "Ласточка", 4-5 - держать, 6 - и.п. Дыхание произвольное.
- 7.И.П.- то же. Веревка на полу. Встать на веревку, руки на пояс -Восемь прыжков на обеих ногах - вправо, 8 - влево.

Учитель должен отмечать детей, сделавших эти упражнения четко, красиво, с большим вниманием.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №3

### УПРАЖНЕНИЯ С ГИМНАСТИЧЕСКОЙ ПАЛКОЙ

1. И.П. - ноги вместе, палка внизу.

На счет 1 - левую(правую) ногу назад на носок, палку вверх-вдох. На счет 2 - и.п. - выдох.

2. И.П. - палку на шею.

На счет 1-2 - палку назад,3-4 - и.п. Дыхание произвольное.

3. И.П. - хватом за конец двумя руками палку вверх.

На счет 1 - медленный наклон назад.

На счет 2 - и.п. (выдох).

4.И.П. – стойка – ноги врозь, палку вниз.

На счет 1 - наклон влево, левый конец к правому плечу, палку вверх - вдох.

На счет 2 - и.п. (выдох).

5. И.П. - стойка ноги врозь, палку назад - вниз.

На счет 1 - наклон вперед, палку отвести как можно больше назад-выдох.

На счет 2 - И.П. (вдох).

6. И.П. - ноги вместе, палка внизу.

На счет 1 – выпад правой ногой в сторону – палка – вверх.

На счет 2 - наклон вперед, палку на лопатки.

На счет 3 - выпад левой ногой в сторону, палка вверх.

На счет 4 - и.п. Дыхание произвольное.

7. Подскоки с одновременным движением рук вверх с палкой. Повторить 8-10 раз.

В заключении подготовительного этапа проводится разминочный бег с правильным положением спины, бег с захлестыванием голеней и ходьба с правильной осанкой.

#### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №4

1. И.П.- лежа на спине прижать поясницу, слегка втянуть в себя живот (дыхание не задерживать), приподнять обе ноги на угол около 30 градусов, удерживать их на весу 5-7 секунд, вернуться в и.п. Дыхание произвольное, не натуживаться.
2. И.П. - то же. Принять поясницу, приподнять обе ноги над полом, скрещивать выпрямленные ноги в горизонтальной плоскости "ножницы". Одно упражнение - восемь движений ногами. Вернуться в и.п.
3. И.П. - то же. Прижать поясницу, приподнять обе ноги и делать круговые движения выпрямленными ногами "внутрь".Одно упражнение - 8 движений ногами. Вернуться в и.п.
4. И.П. - то же. То же упражнение, но круговые движения ногами "наружу". Одно упражнение - 8 движений ногами. Вернуться в и.п.
- 5.И.П. - то же. Прижать поясницу, приподнять обе ноги над полом, делать движение, имитирующее езду на велосипеде. Одно упражнение - 8 движений ногами. Вернуться в и.п.
6. И.П. - то же. Перейти из положения лежа в положение сидя, сохраняя правильное положение спины.
7. И.П. - то же. Руки на пояс. Приподнять туловище (присесть),задержав туловище в положении 30 градусов от горизонтали на 5 секунд.
8. И.П. - лечь на живот. Приподнять поочередно правую и левую ноги, удерживая на весу по 5 секунд.
9. И.П. - лежа на животе, подбородок на руки. Отвести руки назад и приподнять ноги "рыбка". Удержать 5 секунд.
10. И.П. - лечь на живот. Имитировать руками плавание стилем "брасс".
11. И.П. - то же. Руки взять в замок. Подтянуться руками вниз и за голову, втянуть живот, приподнять туловище над полом, удержав 5 секунд.
12. И.П. - лежа на правом боку, правая рука под щекой, левая над собой, удерживая тело в этом положении, приподнять и опустить левую ногу. То же лежа на левом боку.
13. И.П. - лечь на правый бок. Приподнять обе прямые ноги, удерживая их на весу на 3-4 счета, медленно опустить их в и.п. То же на левом боку.

14. И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, сделать вдох и медленно поднять таз (полумостик), на выдохе опуститься в и.п.

15. И.П. - упор стоя на коленях и руках. Поочередное поднимание прямых ног.

16. И.П. - стоя. "Замочек" - завести руку за голову, вторую за лопатки. Применять несколько раз, меняя положение рук.

Методические рекомендации к выполнению основного комплекса упражнений. Желательно весь комплекс упражнений сопровождать под магнитофонную запись, с медленной, спокойной музыкой.

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №5**

### **ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С МЯЧАМИ.**

1. Бросить мяч вверх, хлопнуть в ладони за спиной и поймать мяч.
2. Бросить мяч вверх, повернуться кругом и поймать мяч.
3. Бросить мяч вверх, сесть, скрестив ноги и поймать мяч.
4. Из приседа бросить мяч вверх, прыжок вверх и поймать мяч.
5. Приподнять правую ногу, слегка вытянув ее вперед и бросить мяч левой рукой о землю (пол), так, чтобы он пролетел над правой ногой. Затем поймать отскочивший мяч справа, не отпуская ноги. Сделать то же упражнение, приподняв левую ногу и бросить мяч правой рукой.

ПРИМЕЧАНИЕ: каждое упражнение играющий вначале повторяет по одному разу и последовательно одно за другим. На каждое упражнение допускается по две попытки.

## **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №6**

### **КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПРИ ГРУДНОМ КЕФОЗЕ**

1. И. П.:руки перед грудью, отведения с силой рук в стороны до сближения лопаток.
2. О.с.- руки в стороны, медленные напряженные повороты рук ладонями вперед-вверх-назад и обратно.
3. Руки за спину: правая (левая) сверху над лопатками, левая (правая) снизу под лопатками, соединить кисти.
4. Из стойки на коленях, наклоны назад, касаясь руками пяток, наклоны вправо(влево),доставая правой(левой) рукой пятку левой (правой) ноги.



5. Сидя на пятках, руки к плечам, наклоны назад, прогибаясь в грудной части позвоночника.

6. Из стойки на коленях – руки на поясе, наклон назад, прогибаясь.

7. Из стойки на правой (левой) ноге, захватив левую (правую) ступню, сгибать ногу в колене, оттягивая ее вверх-назад.

8. Из положения лежа движение "В мост".

Детям, имеющим крыловидные лопатки, а также сведенные вперед плечи, рекомендуется проводить легкий бег вперед с попеременными круговыми движениями руками в боковой плоскости, слегка соединяя нижние углы лопаток и напрягая межлопаточные мышцы (живот не расслаблять).

При склонности к ассиметричному положению плечевого пояса, очень полезны разнообразные симметричные упражнения: повороты, волнообразные движения, взмахи, общеразвивающие упражнения.

### КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №7

1. Упражнения с мешочками на голове:

И.П. - о.с.

На счет 1-3 - подняться на носочки, руки вверх.

4 - И.П.

Необходимо удержать ровное положение туловища.

2. И.П. - стоя, ноги вместе, руки на пояс.

1 - сесть на носочки. 2 - И.П. и т.д.

Стараться сохранить прямое положение спины.

3. И.П. - то же. На счет 1-3 - сидеть на носочках, руки вперед. 4 - И.П.

Стараться удержать равновесие и сохранить прямое положение спины.

4. И.П. - сидя на носочках, руки к плечам. На счет 1-4 круговые движения руками вперед. На счет 1-4 круговые движения руками назад. Стараться удержать равновесие и сохранить прямое положение спины. КОНСПЕКТ №2 учебно-тренировочного занятия по лечебной физической культуре

5. Упражнения с мешочками на голове: И.П. - стоя, ноги врозь пошире, руки в "замок" за голову. 1 - наклон туловища вперед. 2 - И.П. и т.д. (5-6 раз) Стараться не уронить мешочек с головы.

6. И.П. - сидя, руки в упор сзади, ноги вместе, мешочек на голове. 1 - опустить на локти туловище. 2 - И.П. и т.д. (5-6 раз) Следить за правильным положением спины в И.П.

7.И.П. - то же, но ноги согнуты. 1 - упор на локти с одновременным выпрямлением ног, не касаясь пола. 2 - И.П. и т.д. (5-5 раз) Ноги выпрямлять не высоко.

8.И.П. - то же, но с удержанием прямых ног не касаясь пола. (3-4 раза) Следить, чтобы в процессе выполнения упражнения сохранялось прямое положение ног, носочки тянуть.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ №8 ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

### 1. «Подуй на одуванчик

Как дует этот мальчик

Подуй, подуй сильнее

И станешь здоровее»

И.п. – о.с. Глубокий вдох, длительный выдох.

### 2. «Обхватываю себя руками,

Очень крепко, очень сильно,

И потопая ногами,

Согревайся, Чипполино»

И.п.- руки в стороны, ладони вперед – вдох,

Обхватить себя руками за плечи – выдох, при выдохе сказать «Ух»

### 3. Упражнение «Трубач»

И.п. – о.с. Глубокий вдох, на выдохе произнести:

«Ту-ру-ру, бу-бу-бу!

Подудим в свою трубу!»

### 5. Упражнение «Жук»

И.п. – сед, скрестив руки на груди, опусти голову. На 1 – руки в сторону, расправив плечи, голову держать прямо – вдох, произнося «ж ж ж» - выдох.

«Ж Ж - у, - сказал крылатый жук,

Посижу и пожужжу».

б. И.п. – о.с. Голова прямо – вдох, поворот головы – выдох.

«Подуем на плечо, подуем на другое.

Нас солнце горячо пекло дневной порою.

Подуем на живот, как трубка станет рот.

Ну, а теперь на облака и остановимся пока.

Потом повторим все опять: раз, два, три, четыре, пять.»

## **ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ НА ЗАНЯТИЯХ КОРРЕГИРУЮЩЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Игра "Кто устойчивее".

На расстоянии 50 см друг от друга на полу рисуют два круга

диаметром 25 см. Два игрока становятся на левой ноге в своем кругу и стараются правой ногой сдвинуть своего противника с места. Проигрывает тот, кто не устоял и правой ногой коснулся пола.

Игра "Пройди - не ошибись".

Дети сидят на скамье, на полу начерчена линия. Игра имеет несколько вариантов:

1.Каждый из играющих должен пройти вперед по линии, ставя пятку к носку, впереди стоящей ноги. И обратно пройти по черте спиной назад, ставя носок к пятке.

2.Играющий должен пройти по гимнастической доске, перешагивая через положенные на пути предметы (большой мяч, коробка).

Все упражнения проводятся сначала с открытыми, а затем с закрытыми глазами. Выигрывает тот, кто четко проделал все упражнения с закрытыми глазами. При этом детей поддерживает преподаватель.

Игра "Удержись".

Двое детей в положении приседа. Прыгая на носках, стараются сбить противника плечом и заставить его потерять равновесие -сесть. Кто первым сядет, выбывает из игры, а в игру включается другое и снова играют на "победителя".

Игра " Тачки".

Игроки выстраиваются в две параллельные друг другу шеренги -вторая - лицом в затылок первой. Дети из первой - становятся на четвереньки (руки выпрямлены, кистями опираются об пол, ноги слегка расставлены). Стоящие за ними во второй - захватывают впереди стоящих за щиколотки ног. По сигналу учителя каждая пара начинает

передвигаться вперед, стараясь первой достигнуть финишной черты. Между парами проводится соревнование на качество и быстроте выполнения задания.

## ЭСТАФЕТА

Группа делится на две команды, стоящих колоннами на расстоянии: 3-4 шага друг от друга. Напротив каждой команды ставится гимнастическая скамейка, кладется два гимнастических мата, расположенных в длину и далее ставятся на пол два обруча. По центру ближних матов той и другой команды устанавливается гимнастическая скамейка. По сигналу учителя первые в колоннах ложатся животом на скамейку и подтягивая себя при помощи рук преодолевают ее, ложатся на мат, перелезают через скамейку, далее мальчики - ползут на животе при помощи рук и ног по матам, девочки на четвереньках. Пролезают в обручи, касаются рукой стены и бегом возвращаются в свои команды. И так повторяют каждый участник. Выигрывает команда, чей игрок пришел раньше к финишной черте.

В рамках школы количество занятий обычно не превышает более трех раз в неделю. Этого, конечно, недостаточно, поэтому с учащимися нужно проводить разъяснительную работу, стараться убедить их в необходимости ежедневных занятий корригирующими упражнениями. Посильную помощь для этого могут оказать родители, создавая необходимые условия дома, наблюдая за своими детьми, проводя воспитательную работу. Только в тесном контакте родителей, учителей физкультуры и классных руководителей можно добиться эффекта в работе над исправлением дефектов осанки.

## ПАМЯТКА

для родителей

### по профилактике дефектов осанки, сколиозов и плоскостопия

Отрицательное влияние на формирование осанки оказывает неправильное положение тела во время сна.

Постель не должна быть чрезмерно мягкой, а подушка высокой. Длина кровати должна быть больше роста ребенка на 20-25 см., чтобы можно было спать с вытянутыми ногами. Правильная поза во время сна обеспечивает прямое симметричное положение туловища. Для детей с искривлением позвоночника матрац (волосяной, травяной, ватный) кладется на щит из досок или фанеры. Перина, мягкие подушки, пуховики подкладывать вместо жесткого матраца не рекомендуется.

Особенно портит осанку неправильная поза при письме и чтении. Во время занятия за столом или партой надо сидеть так, чтобы иметь опору для ног, спины, рук при симметричном положении головы, плечевого пояса, туловища, рук и ног. В положении сидя дети также нередко принимают неправильную позу. Когда парта, стол или стул не соответствует росту, они вынуждены сидеть согнувшись. Если стол высок, то голова и левое плечо наклонены сильно влево, а если низок, то наоборот, левое плечо поднято, правое опущено. Иногда дети сидят, значительно переместив плечи и все туловище по отношению к тазу в сторону. В этом случае позвоночник наклонен как к тазу, так и к линии плеч.

Многие дети сидят в кресле, поджав под себя ноги, сильно наклонившись в сторону. Это положение также может привести к искривлению позвоночника. А как же нужно сидеть?

Обратите внимание на основные ориентиры правильности посадки. Спина должна касаться спинки стула, предплечья до локтевого сустава лежат на столе, ноги - на перекладине или подставке, должны быть согнуты в коленном суставе под тупым или прямым углом. Стол удобен для занятий, если он на 2-3 см выше локтя ребенка, сидящего за этим столом.

Правильное расстояние от глаз ребенка до книги (тетради) проверить нетрудно: поставив руку на локоть, ребенок кончиками пальцев должен коснуться виска. Между грудью и столом должна свободно проходить ладонь. Книга при чтении должна быть наклонена под углом  $45^\circ$  и расположена на расстоянии не менее 30-40 см от ребенка.

Настольная лампа должна быть достаточной мощности (40-50 ватт), но не слишком яркой и находиться слева от ребенка и лишь в крайнем случае перед ним. Целесообразно также оставить включенным общий источник света комнаты.

Кроме указанных причин, ухудшают осанку при слабой мускулатуре привычки стоять на одной ноге. Очень часто можно видеть, как подружки долго стоят, разговаривая, отставив ногу в сторону. Если отставляется постоянно одна и та же нога и позвоночник соответственно часто принимает изогнутую форму, появляется привычка стоять неправильно и может образоваться сколиоз. Поэтому стоя лучше равномерно распределять тяжесть тела на обе ноги или же, если хочется отставить ногу, поочередно делать это левой и правой ногой.

Мальчики нередко стоят, опустив грудную клетку. В этом положении таз выдвинут вперед, живот выпячен. Эта поза очень некрасива и способствует нарушению осанки. Постоянно надо следить за тем, чтобы мышцы спины были несколько напряжены, грудная клетка поднята, живот уплощен.

К сожалению многие дети ходят опустив голову. Такая походка не только некрасива, но и способствует увеличению грудного кифоза - появлению сутулости.

Одежда и обувь школьника должны быть рассчитаны на усиленную потребность детей в движении, на погоду и климат, должны быть удобными и хорошо пропускаемыми для тепла.

На формирование неправильной осанки большое влияние оказывает состояние нижних конечностей, в частности плоскостопие. Для предупреждения развития плоскостопия надо своевременно выявить и принять следующие меры:

1. Не носить слишком тесную обувь и обувь на высоком каблуке.

1. Необходимо ограничить нагрузку на нижние конечности. Для уменьшения деформации свода стопы полезно пользоваться супинаторами, постоянно делать корригирующие упражнения, укрепляющие мышцы стопы и голени,

3. Выполнять общеразвивающие упражнения, упражнения для нижних конечностей (дозированная ходьба, бег, приседания, упражнения для укрепления мышц, сохраняющих свод стопы, дополнительно - специальные упражнения: ходьба босиком по скошенному лугу, галечнику).

Для ношения книг рекомендуется как для мальчиков, так и для девочек школьный ранец с широким ремнем.

Старшие школьники могут пользоваться портфелем, но носить его попеременно в правой и левой руке.

Важнейшее условие нормального физического развития детей - питание. Пищевой рацион ребенка должен быть разнообразен и включать продукты содержащие соли кальция, железа, магния(мясо, молоко, сливочное масло, каши, горох, фасоль).Ежедневно и в достаточном количестве дети должны получать фрукты, овощи, а если врач сочтет нужным , то и поливитамины.

Главным и действенным средством профилактики дефектов осанки является физическое воспитание ребенка. Поэтому уже в раннем детстве физическое воспитание(гимнастика, массаж, закаливание, игры) должно войти составным компонентом в его воспитание.

Родителям необходимо освоить технику рекомендованных упражнений следить за правильностью их выполнения ребенком.

Неправильный выбор упражнений, неправильное их исполнение не способствуют выздоровлению и могут даже нанести серьезный ущерб здоровью ребенка.

Заниматься надо регулярно, так как физические упражнения и другие двигательные навыки могут быть хорошо усвоены ребенком и окажут благоприятное влияние на его физическое развитие и состояние здоровья только тогда, когда повторяется изо дня в день.



# Знакомимся с фитболом



***Фитбол – довольно новый вид спорта в российской практике. Название ему дал ортопедический мяч, изготовленный из специального высокопрочного материала и рассчитанный на нагрузки до 200 кг***

Известно, что позвоночник – это важнейшая составляющая всего нашего организма и его состояние отражает состояние здоровья человека. Занятия фитболом дают уникальную возможность воздействовать на мышцы спины и позвоночника. Чтобы удержаться на этом самом мяче, нужно сохранять идеальную осанку. При этом жесткая нагрузка на спину и на шею снижается до минимума.

Научно разработанная методика занятий предлагает различные комплексы упражнений, способствующих восстановлению тонуса мышц спины, формированию вестибулярного аппарата, так как занятия на мячах прекрасно развивают чувство равновесия, что особенно важно для детей.

Лечебный эффект занятий на мячах обусловлен воздействием колебаний мяча. Вибрация, ощущаемая при сидении на мяче, по своему физиологическому воздействию сходна с райттерапией (верховая езда). Вибрация обладает обезболивающим эффектом, оказывает стимулирующее воздействие на функцию коры надпочечников, усиливает перистальтику кишечника, функцию желудка, печени, почек и других органов. При выполнении покачиваний волны от колебаний мяча передаются по всему позвоночнику до головного мозга, положительно на него воздействуя. Высокий эмоциональный фон занятий на фитболах ускоряет выработку новых условно-рефлекторных связей, необходимых при психическом и интеллектуальном развитии детей. Улучшается способность к самоконтролю и самоанализу.

В скандинавских странах детские учреждения оборудованы мячами вместо стульев. Ведь «криво» сидеть на мяче невозможно, так как теряется равновесие и баланс. Тем самым формируется правильная осанка. Упражнения на мячах могут выполняться в разных исходных положениях: сидя и лежа на животе, на спине, на боку. Во время выполнения упражнений лежа на мяче происходит переход от напряжения мышц к расслаблению, а также растяжка, так необходимая нам сегодня для снятия психоэмоционального напряжения.

Ортопедические мячи незаменимы для занятий лечебной гимнастикой. Они помогают развивать и укреплять мышцы спины, живота, рук, ног и других частей тела, а также формировать правильную осанку у детей. Ортопедические мячи очень популярны не только для терапии и упражнений, они идеально подходят для сидения дома или в школе. Предлагаем примерный комплекс упражнений для начинающих заниматься на фитболах.

### **Разминка**

1. Исходное положение (и.п.) – сидя на мяче, удерживаем равновесие. Руками придерживаем мяч, ноги сводим вместе, спина прямая, макушкой тянемся вверх. Делаем небольшие подскоки, не отрывая рук от мяча (9–12 раз).
2. И.п., макушкой тянемся вверх, удерживая равновесие, спина прямая. Во время подскоков разгибаем поочередно голень правой и левой ноги, вытягивая носок вперед (9–12 раз).
3. И.п., макушкой тянемся вверх, удерживая равновесие, спина прямая. Руки сведены в локтях вперед, ноги сомкнуты – опора на носки. Выполняя прыжок, руки и ноги разводим в стороны. Возвращаемся в и.п. (9–12 раз).



4. И.п., удерживаем равновесие, руки скрещены над головой, ноги разведены в стороны. Выполняем круговые движения тазом, одновременно фиксируя грудь. Танец «Восток» (12–14 раз в обе стороны).

### **Растяжка**

Упражнение направлено на растяжение боковых мышц спины.

1. И.п. – сидя на мяче, выполняем наклон, отводя левую руку и ногу в стороны. Равновесие удерживаем, опираясь правой рукой о мяч. Правая опорная нога зафиксирована. Упражнение выполняем, чередуя опорную ногу и руку. Внимание акцентируем на растягивании мышц спины. Время наклона 10–15 сек.
2. И.п. – сидя на мяче, удерживаем равновесие. Ноги разведены в стороны, руки упираются о пол. Акцент на растягивании мышц спины и бедер (10–15 сек.).

### **Основной комплекс**

1. И.п. – лежа животом на мяче, удерживаем равновесие. Поясница зафиксирована, руки согнуты в локтях, опора на ладони. Кисти развернуты вперед. Ноги скрещены и подняты вверх. Прорабатываем грудные мышцы. Медленно отжимаемся 7–10 раз.
2. И.п. – лежа животом на мяче, руки сгибаем в локтях и разводим в стороны. Ноги выпрямлены и разведены. Носками упираемся о пол. Не поднимая головы, плавно поднимаем и опускаем плечи. Прорабатываем верхнюю часть спины (9–12 раз).
3. И.п. – лежа животом на мяче, опираемся руками о пол. Поясница зафиксирована, ноги приподняты. Опираясь на руки, ноги поднимаем вверх. Голову держим параллельно полу (7–10 раз).
4. И.п. – лежа животом на мяче, опускаем руки и ноги вниз и расслабляемся. Время растяжки – 10–15 сек.
5. И.п. – лежа на полу, руки заводим за голову. Ноги лежат на мяче. Поясницу плотно прижимаем к полу. На выдохе плавно поднимаем туловище, подбородком тянемся вверх, не запрокидывая голову назад (10–15 раз). Прорабатываем мышцы живота.
6. И.п. – лежа на полу, руки держим за головой. Ноги лежат на мяче. Приподнимаем правое и левое плечо поочередно. Поясница плотно прижата к полу (10–12 раз). Прорабатываем косые мышцы живота.
7. И.п. – лежа на мяче, левыми рукой и ногой опираемся о пол, правой рукой о мяч. Бедро правой ноги поднимаем вверх, стопа развернута параллельно полу. Выполняем махи ногой (12–15 раз).
8. И.п. – стоя на одной ноге, руками опираемся о мяч, спина прямая и зафиксирована. Приседая, поднимаем вверх правую ногу, согнутую в колене. Поднимаемся, не выпрямляя левую ногу (12–14 раз для каждой ноги).
9. И.п. – сидя на полу, опираемся на ладони, спина прямая, подбородок приподнят. Ногами сжимаем и разжимаем мяч. Прорабатываем внутреннюю поверхность бедра (10–15 раз).
10. И.п. – лежа животом на мяче, опускаем руки и ноги вниз и расслабляемся. Время растяжки – 10–15 сек.

### **Комплекс упражнений с фитболом**

#### **Мышцы спины (лежа на спине, ноги подняты вверх)**

**Исходное положение:** ноги согнуты в

коленях, голени удобно лежат на мяче, задняя поверхность бедер касается мяча

**Упражнение:** покатайте фитнес-мяч вправо и влево, ноги по-прежнему лежат на мяче. Вы также можете приподнять нижнюю часть корпуса до уровня середины мяча.

**Внимание:** после возвращения в исходное положение, удостоверьтесь, что вся поверхность спины лежит на полу (не прогибайтесь в пояснице).

**Вариант упражнения:** исходное положение как описано выше. Упираясь пятками в мяч, приподнимите таз до уровня талии (спина остается лежать на полу).

**Внимание:** мяч должен оставаться неподвижным.



### Задняя поверхность бедра

**Исходное положение:** лежа на спине, одна нога лежит на мяче, задняя поверхность бедра касается мяча. Другая нога согнута, подошва касается мяча.

**Упражнение:** нога, которая лежит на мяче, подтягивает мяч в сторону ягодиц. Другая нога сопротивляется этому движению.

**Внимание:** мяч должен оставаться неподвижным. Вся поверхность спины лежит на полу.

**Вариант упражнения:** при выполнении описанного выше упражнения расстояние между мячом и ягодицами можно изменить. В этом случае контакт задней поверхности бедра и мяча необязателен.

**Внимание:** приподнимайте только таз до уровня талии. Спина остается лежать на полу

## Мышцы ног, укрепление внутренних мышц таза



**Исходное положение:** согните ноги в коленях, положите подошвы ног на мяч.

**Упражнение:** упритесь ногами в мяч, приподнимите таз, скругляя спину, до уровня лопаток. Затем медленно опускайте таз, по-прежнему округлив спину и укладывая ее на полу позвонок за позвонком.

**Внимание:** мяч должен оставаться неподвижным.

**Вариант упражнения:** выполняйте это упражнение, сгибая коленные суставы под различным углом. Подошвы ног всегда должны упираться в мяч.

### Растяжка и укрепление мышц задней поверхности бедер, укрепление ягодиц, мышц пресса и тазового дна



**Исходное положение:** одна пятка лежит на мяче, другая нога вытянута вверх к потолку.

**Упражнение:** упираясь пяткой в мяч, приподнимите таз вверх, скругляя спину, до уровня лопаток. Затем опуститесь в исходное положение, когда вся поверхность спины лежит на полу.

**Вариант 1:** когда ваше тело поднято над полом, двигайте мяч вперед и назад при помощи пятки ноги.

**Вариант 2:** опустите поднятую ногу за головой, коснувшись пальцами ноги пола. Затем снова поднимите ее вверх к потолку.

### Укрепление мышц ног и стоп, стабилизация корпуса, тренировка равновесия



**Исходное положение:** положите руки на пол, ладони смотрят вниз. Ноги вытянуты, подошвы ног упираются в мяч.

**Упражнение:** поднимите таз, скругляя спину, поднимите ее вверх до уровня лопаток, напрягите мышцы бедер и ягодиц.

**Вариант упражнения:** поочередно поднимайте ноги вверх.

**Внимание:** мяч должен оставаться неподвижным.

### Тренировка равновесия (укрепление мышц спины и стоп)



**Исходное положение:** см. Иллюстрацию

**Упражнение:** двигайте мяч под вашими ягодицами в различных направлениях.

**Вариант 1:** играйте с партнером по тренировке, бросая мячик или другой предмет друг другу.

**Вариант 2:** поочередно слегка приподнимайте ноги и двигайте ими в воздухе.

**Внимание:** вся подошва и пятка одной ноги должны всегда находиться на полу.

#### **Укрепление мышц спины, пресса и ног, растяжка мышц рук**

**Исходное положение:** такое же, как в упражнении 6. Затем скругляя спину и укладывая позвонок за позвонком, опускайтесь вниз, пока ваши лопатки не будут лежать на мяче. Одновременно ваши ноги будут двигаться вперед.

**Упражнение:** вытяните ваши руки за головой и удерживайте это положение в течение короткого периода времени. Затем вернитесь в исходное положение.

**Вариант 1:** вытяните руки назад в форме буквы «V».

**Вариант 2:** вытяните руки в стороны на уровне плеч.

**Внимание:** угол между бедром и голенью должен составлять 90 градусов.

#### **Укрепление мышц спины**

**Исходное положение:** мяч находится под бедрами и животом.

**Упражнение:** вытяните правую руку вперед и слегка вверх (чтобы она составляла единую линию с корпусом), ладонь повернута внутрь, большой палец смотрит вверх. Вытяните левую руку назад, ладонь смотрит вверх, большой палец также смотрит вверх.

**Вариант 1:** вытяните обе руки назад, ладони смотрят вверх, большие пальцы также смотрят вверх.

**Вариант 2:** вытяните обе руки вперед, ладони смотрят внутрь, большие пальцы смотрят вверх.

#### **Укрепление мышц плеч и ягодиц**

**Исходное положение:** то же, что и в упражнении 9. Перекатитесь на мяче, пока ваши предплечья не окажутся на полу, локти расположены под плечевыми суставами, руки на ширине плеч.

**Упражнение:** вытяните ноги вверх (ноги держите вместе).

**Вариант 1:** когда ваши ноги вверху, делайте движения шаговые движения, затем снова соединяйте ноги вместе.

**Вариант 2:** выполняйте ногами движения, как будто вы плаваете кролем.

**Внимание:** удерживайте спину прямой, не прогибайтесь в пояснице



## Укрепление мышц рук, плеч и спины



**Исходное положение:** то же, что и в упражнении 10, но выпрямите руки. Бедра и голени упираются в мяч. Руки на ширине плеч, ладони находятся под плечевыми суставами.

**Упражнение:** удерживайте это положение и медленно перекачивайте мяч назад, отталкиваясь от пола руками.

**Вариант упражнения:** в исходном положении поочередно отрывайте от пола одну из ладоней.

**Внимание:** лицо смотрит в пол, ноги прямые.

## Укрепление мышц ног и спины



**Исходное положение:** то же, что и в упражнении 11, но бедра полностью лежат на мяче.

**Упражнение:** перекатитесь на мяче до тех пор, пока вся боковая поверхность вашего бедра не окажется на мяче. Другую ногу выпрямите и поднимите вверх и слегка вбок. По очереди меняйте ноги.

**Внимание:** поворачивайте голову в сторону, куда смотрит ваша «верхняя» нога.

- Выполняйте каждое упражнение 5-10 раз до тех пор, пока вы комфортно себя чувствуете и можете выполнять движения правильно.
- Дышите ровно и не выполняйте те упражнения, которые причиняют вам боль или дискомфорт.
- Если у вас есть проблемы со здоровьем, обязательно проконсультируйтесь со своим врачом, какие упражнения вам выполнять не следует.

## Приложение № 3

### Базовые упражнения на степ-платформе

Степ – аэробика - это танцевальная аэробика, проводимая со специальными платформами – “степами”. Специалисты считают, что степ – аэробика прекрасна для профилактики и лечения остеопороза и артрита, а для укрепления мышц ног и восстановления после травм колена нет комплекса лучше. Упражнения в степе просты, поэтому подходят для людей разного возраста. Они великолепно улучшают фигуру, в особенности формы голеней, бедер и ягодиц. А применив отягощение(гантели) массой до двух килограмм, можно укрепить мышцы плечевого пояса. Подберите комплекс



упражнений для себя со специалистом, занимайтесь правильно, во избежание травм.

### **Несколько важных правил при занятии степ – аэробикой:**

- Подъем на платформу осуществлять за счет ног, а не спины. Ступню ставить на платформу полностью.
- Спину всегда держать прямо.
- Не делать резких движений.
- Не делать движений одной и той же ногой или рукой больше одной минуты.
- За полчаса до занятий выпить 1-2 стакана воды или по мере необходимости делать по несколько глотков между упражнениями.

### **Комплекс базовых упражнений:**

1. Встать на платформу правой ногой, приставить к ней левую, затем опустить на пол правую ногу, приставить к ней левую. То же с левой ноги.
2. Встать на платформу правой ногой, приставить к ней левую, затем опустить на пол сначала левую ногу, потом правую. То же с левой ноги.
3. Правую ногу, согнутую в колене, поставить на платформу, левую ногу чуть приподнять над полом и, не ставя на платформу, вновь опустить на пол, затем приставить к ней правую. То же с левой ноги.
4. Встать на платформу правой ногой, левую согнуть в колене и, подтянув вверх сразу же опустить на пол, затем приставить к ней правую. То же с левой ноги.

### **Каждое упражнение повторять десять раз.**

На основе этих упражнений можно придумывать небольшие танцевальные композиции, при каждом шаге вытягивая руки вперед, вверх, в стороны, делая ими волнообразные движения или различные взмахи. Насчитывается более 200 способов подъема и спуска на степ – платформу.

### **Ошибки:**

- Когда выносите вперед ногу, не наклоняйте корпус, иначе рискуете потерять равновесие
- Следите, чтобы колено опорной ноги не выходило за линию носка. Так вы сможете избежать травму коленного сустава.
- Не опускайтесь на пол всей поверхностью стопы – от этого страдает ахиллово сухожилие, так же перегружается позвоночник.

## **Дубль – степ аэробика.**

Новая разновидность степ – аэробики. Занятия проводятся сразу на двух платформах, что делает их более разнообразными и интересными. Существует несколько видов степ – платформ.

## **Степ-аэробика**

Девушки (10-й класс)

*Совершенствование техники выполнения элементов степ-аэробики, развитие кардиореспираторной системы организма, знакомство с профилактическим массажем стоп.*

### Подготовительная часть

#### 1. Ходьба по залу:

- на носках (руки на поясе);
- на пятках (руки за головой);
- на внешних сводах стопы (спина прямая);
- на внутренних сводах стопы;
- перекатом с пятки на носок;
- приставным шагом правым, левым боком.

#### 2. Медленный бег.

#### 3. Комплекс упражнений с гимнастической палкой:

- стоя на месте;
- в движении по диагонали до середины зала.

#### *Комплекс упражнений с гимнастической палкой на месте*

1. И.п. – о.с., палка на уровне груди в вытянутой вперед руке (рука прямая, кисть напряжена).

1–4 – круговые вращения кистью вправо, влево.

То же – левой рукой.

Выполнить 4 раза правой и 4 раза левой рукой.

2. И.п. – о.с., палка на уровне груди в согнутых руках.

1 – выпрямить руки вперед;

2 – и.п.;

3 – руки вверх, подняться на полупальцы;

4 – и.п.

Выполнить 4 раза.

3. И.п. – руки вверх.

1 – согнуть руки, палку опустить за голову, к лопаткам;



2 – и.п.;  
3 – согнуть руки, палку опустить до уровня груди;  
4 – и.п.  
Выполнить 4 раза.

4. И.п. – ноги врозь, палка на плечах за головой.  
1 – поворот вправо;  
2 – и.п.;  
3 – поворот влево;  
4 – и.п.  
Спина прямая, тазобедренный сустав неподвижен. Выполнить 4 раза.

5. И.п. – ноги врозь, руки вверх.  
1 – наклон вправо, правую ногу поставить на носок;  
2 – то же влево.  
Выполнить 4 раза, следить за осанкой.

6. И.п. – ноги врозь, руки вверх.  
1–8 – на каждый счет отводить руки назад, одновременно прогибаясь в грудном отделе позвоночника. Руки не сгибать.



7. И.п. – ноги врозь, руки вверх.  
1 – наклон вперед, опустить палку до пола;  
2 – выпрямиться в и.п.  
Выполнить 8 раз, каждый раз касаясь пола.

8. И.п. – ноги врозь, руки вверх.  
1–4 – круговые вращения туловищем вправо.  
То же – влево.  
Выполнить 4 раза.

9. И.п. – о.с., палка сзади, хват сверху.  
1 – наклон вперед, палку поднять вверх;  
2 – и.п.  
Выполнить 4 раза. Зафиксировать руки в самой высокой точке.



10. И.п. – о.с., руки вниз.

- 1 – перешагнуть через палку вперед правой, левой ногой поочередно;
- 2 – то же назад. Выполнить 4 раза.

11. И.п. – стойка ноги врозь, палку держать вертикально на вытянутых вперед руках.

- 1–3 – выполнить пружинистые наклоны вперед, опираясь руками о палку;
- 4 – и.п.

Выполнить 4 раза, руки не сгибать.

12. И.п. – то же, что в упр. 11.

- 1 – округлить спину;
- 2 – прогнуться.

Выполнить 4 раза, колени не сгибать.

13. И.п. – о.с., палка внизу.

- 1 – выпад правой ногой вперед, палку поднять вверх;
- 2 – и.п.;
- 3 – выпад левой ногой вперед, палку поднять вверх;
- 4 – и.п.

Выполнить 4 раза, спина прямая, выпад глубокий.

14. И.п. – о.с., палка вертикально:

- 1 – выпад вперед, под согнутой ногой передать палку в другую руку;
- 2 – и.п.

То же – с другой ноги. Выполнить 4 раза.

15. И.п. – о.с., палка на полу горизонтально.

- 1 – прыжок двумя ногами через палку;
- 2 – 4 прыжка назад.

Выполнить 10 раз, отталкиваясь двумя ногами.

16. И.п. – о.с., палка на полу продольно:

- 1–5 – прыжки через палку на одной ноге;
- 6–10 – прыжки на другой ноге.

Выполнить 10 раз.



#### *Упражнения в движении*

Упражнения с гимнастической палкой выполняются по диагонали до середины зала.

1. Ходьба с высоким подниманием ног вверх вперед, палка на плечах. Выполнить 30 раз, нога под углом 90°.
2. Ходьба с высоким подниманием ног в сторону вверх, палка на плечах. Выполнить 30 раз, держать спину прямо.
3. Ходьба в полуприседе, палка за спиной сзади. Выполнить 30 раз.
4. Ходьба выпадами, палка вверху. Выполнить 30 раз, выпад глубокий.
5. «Гусиный шаг», палка впереди. Выполнить 30 раз, спина прямая.



### Основная часть урока

По команде учителя каждая девушка берет степ-платформу. Платформы сделаны своими руками.

Вероника Николаевна включает музыку. Начинается самая интенсивная часть урока.

#### *Степ-платформа*

Степ-аэробика – танцевальные упражнения с использованием специальной ступеньки (платформы) различной высоты: от 15 до 40 см. Насчитывается около 200 способов подъема на платформу и спуска с нее. Движения довольно просты и подходят для разного уровня подготовленности. Они великолепно развивают кардиореспираторную систему организма, двигательные качества, координацию, улучшают фигуру, особенно формы ягодиц, бедер и голени.

Для своих уроков я использую платформы высотой от 15 до 30 см, выполненные самостоятельно из ДСП. Длина платформы – 60 см, ширина – 40 см, высота – 15, 20 или 30 см.

Все части платформы закреплены специальными уголками с шурупами (4 шт.), а для дополнительной прочности, помимо основных двух опор, есть еще одна посередине. Чтобы степ-платформа не скользила, по всей поверхности опор я наклеила материал, из которого сделаны коврики для занятий аэробикой, разрезав их на кусочки определенной длины и ширины. Ширина соответствует ширине опоры.

Получилась очень удобная, не требующая больших материальных затрат степ-платформа, которую я использую не только для занятий степ-аэробикой, но и в других видах физической деятельности.



### *Упражнения на степ-платформе*

Все упражнения выполняются на степ-платформе с одинаковой нагрузкой на обе ноги поочередно. Начинать с правой ноги, затем повторить с левой.

1. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.

1–2 – поочередное касание степа сначала пяткой, затем носком правой ноги;

3–4 – продолжить с левой ноги.

Выполнить 8 раз.

2. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.

1–2 – шаг правой ногой на степ, приставляя левую;

3–4 – шаг правой ногой вниз, приставляя левую.

Выполнить 8 раз. Стопу ставим на середину степа.

3. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.

1–4 – повторить упр. 2;

5–8 – один приставной шаг вправо, затем влево, руки согнуты в локтях.

На каждый шаг разводить руки вперед – назад.

Выполнить 4 раза, делая широкий приставной шаг.

4. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.

1–4 – повторить упр. 2;

5–8 – два приставных шага вправо, затем влево

Выполнить 4 раза с активным движением рук.

5. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.

1–4 – повторить упр. 2;

5–6 – приставной шаг вправо

7–8 – приставной шаг вперед вдоль степа.

Выполнить 4 раза.

Упражнения 6–9 повторяют упражнения 2–5, но с левой ноги.



10. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.

1 – правая нога на степ, руки на уровне плеч;

2 – левая нога: подъем колена вперед вверх, руки поднять вверх;

3 – левая нога вниз, руки опустить вниз;

4 – правая нога вниз;

5 – левая нога вверх, руки на уровне плеч;

6 – правая нога: подъем колена вперед вверх, руки поднять вверх

7 – правая нога вниз, руки опустить вниз;

8 – левая нога вниз.

Выполнить 8 раз, как можно выше поднимая колени.

12. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.

То же, что в упр. 11, только подъем колена выполняется 3 раза поочередно правой и левой ногой.

Выполнить 8 раз, при этом опорная нога чуть согнута в коленном суставе.

В последующих упражнениях (до 20-го) схема выполнения упражнений одинакова, меняется только положение ног.

13. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.

То же, что в упр. 11, но колени поднимается в сторону. Руки на уровне груди, потом вперед.

Выполнить 8 раз, подъем колена на 90°.

14. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.

То же, что в упражнении 13 (по 3 раза).

Руки выпрямить вперед.

Выполнить 8 раз.

15. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.

То же, что в упражнении 11, нога с захлестом, колени назад, руки вниз.

Выполнить 8 раз.

16. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.

То же, что в упр. 15, но по 3 раза.

Выполнить 8 раз. Во время «захлеста» ногой касаться ягодиц.

17. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.  
То же, что в упр. 11, с махом ноги вверх по диагонали, правая рука тянется к левой ноге, и наоборот.  
Выполнить 8 раз. Мах ноги от колена невысокий.

18. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.  
То же – по 3 раза каждой ногой.  
Выполнить 8 раз.

19. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.  
То же, что в упр. 11, с подъемом ноги назад вверх, руки в замке внизу. При подъеме ноги руки поднять вверх. Носок на себя, прогнуться в спине.

20. И.п. – лицом к степ-платформе, стоя на полу.  
То же по 3 раза каждой ногой. Во время подъема нога прямая.

21. И.п. – на степ-платформе руки согнуты в локтях.  
1 – правая нога вниз, правая рука вниз  
2 – левая нога вниз, левая рука вниз;  
3 – правая нога вверх, правая рука в и.п.;  
4 – левая нога вверх, левая рука в и.п.  
Широко расставлять ноги.  
Выполнить 6 раз.

22. И.п. – на степ-платформе.  
То же, что в упр. 21, но движение начинаем с левой ноги.  
Выполнить 6 раз.

23. И.п. – на степе.  
Поочередно шаги вниз – вверх с правой, потом с левой ноги.  
Выполнить 6 раз.

24. И.п. – сбоку от степа, шаг наверх через центр.  
1 – правая нога вверх, руки согнуты в локтях;  
2 – приставить левую ногу;  
3 – правая нога вниз;  
4 – приставить левую ногу.  
Выполнить 8 раз.

25. И.п. – сбоку от степ-платформы.  
1 – правая нога вверх;  
2 – левая нога вверх;  
3 – правая нога вниз, руки согнуты в локтях  
4 – левая нога в сторону-вверх на  $90^\circ$ , руки в стороны;  
5–8 – то же – с левой ноги влево, правая нога в сторону.

26. То же, что в упр. 25, только подъем ноги выполнять по 3 раза. Угол подъема ноги –  $50-60^\circ$ .  
Выполнить 8 раз.



27. И.п. – на степ-платформе.

1 – правая нога вниз назад, руки вниз;

2 – правая нога вверх на степ, руки согнуты в локтях;

3 – левая нога вниз назад, руки вниз;

4 – левая нога вверх на степ.

Пятка касается пола.



28. То же, что в упражнении 27, только каждой ногой по 3 раза поочередно. Выполнить 8 раз.

29. И.п. – на степ-платформе.

1 – правая нога вниз в сторону;

2 – правая нога вверх на степ;

3 – левая нога вниз в сторону;

4 – левая нога вверх на степ.

Выполнить 8 раз, разворачивая стопу перпендикулярно ступи.

30. То же, выполняя по 3 раза каждой ногой.

Выполнить 8 раз.

31. И.п. – на степ-платформе.

1 – правая нога вниз вперед;

2 – правая нога вверх на степ;

3 – левая нога вниз вперед;

4 – левая нога вверх на степ.

Выполнить 8 раз.

32. То же, что в упр. 31, по 3 раза одной ногой.

Выполнить 8 раз.

33. Прыжки на степ-платформу.

И.п. – лицом к ступи.

1–2 – два пружинистых прыжка правой ногой на степ, руки вверх;

3–4 – два пружинистых прыжка левой ногой на степ, руки к плечам.

Выполнить 8 раз.

34. И.п. – ноги врозь сбоку от платформы.

1–2 – два прыжка вниз, ноги врозь;

3–4 – два прыжка на степ, ноги вместе.

Выполнить 10 раз.

35. То же, что в упр. 34, но по одному прыжку вниз и на степ.  
Выполнить 5 раз.

Производится подсчет пульса.



36. Ходьба на месте с выполнением дыхательных упражнений.  
Выполнить 10 раз.

37. И.п. – сидя на степ-платформе, ноги вместе.

1–3 – наклон вниз;

4 – и.п., спина прямая.

Колени не сгибать, выполнить 4 раза.

38. И.п. – сидя на степе, ноги врозь.

1–3 – наклон к правой ноге;

4 – и.п.;

5–7 – то же – к левой ноге;

8 – и.п.

Стараться коснуться ладонью стопы.

Выполнить 4 раза.

39. И.п. – сидя на степе, ноги врозь.

1–3 – наклон вперед вниз, руки вместе, тянуться вперед.

4 – и.п.

Выполнить 4 раза. Спина прямая, голова поднята вверх.

40. И.п. – сидя на степе, ноги врозь согнуты в коленях, стопы соприкасаются.

1–3 – наклоны вниз к стопам;

4 – и.п.

Стараться носком достать пятки. Выполнить 4 раза.

41. То же, что в упр. 40, только одна нога впереди другой: сначала правая, потом левая.  
Выполнить 4 раза.

*Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия*





Обувь снять. Выполнение комплекса упражнений начинается с самомассажа стоп, сидя на степ-платформе (2–3 мин.).

1. Поглаживание стопы основанием ладони начиная от пальцев к пяточной области. Выполнить 30 раз плавно.



2. Поглаживание голени основанием ладони. Выполнить 30 раз. Движения от голени к коленному суставу.

3. Растирание стопы тыльной стороной, переходя на область голени. Выполнить 30 раз.



4. Разминание стопы костяшками пальцев по кругу вправо и влево. Выполнить 30 раз с небольшим надавливанием.

5. Растирания двумя большими пальцами от мизинца к большому круговыми движениями. То же – в области ахиллова сухожилия. Упражнение выполняется с надавливанием между пальцами.



6. Поглаживание стопы и голени. Все движения направлены вверх к коленному суставу.

После массажа стоп выполнить комплекс упражнений:

1. Повороты стоп внутрь и наружу. Выполнить 8–10 раз.

2. Одновременные движения стопой вперед – назад. Выполнить 5–6 раз.

3. Попеременное движение стоп вперед – назад. Выполнить 5–6 раз.

4. Круговые вращения стопой вправо, влево. Выполнить 5–6 раз с максимальной амплитудой.

11. Упражнение «Гусеница». Пятки прижаты к полу. Сгибать пальцы ног, подтягивая пятку вперед к пальцам. Пятку не отрывать, выполнять обеими ногами одновременно – 30 раз.

12. Упражнение «Веер». Поочередные движения пальцами от мизинца к большому и наоборот. Выполнить 20 раз.

13. Упражнения с теннисными мячами. Стопа на мяче, движения в различных направлениях вперед – назад, влево – вправо. Выполнить 30 раз.

14. Захват мяча ногами и опускание. Выполнить 5 раз.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 634721627414093995837494482188458045512377282758

Владелец Калинин Максим Олегович

Действителен с 21.06.2023 по 20.06.2024