

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа им. дважды Героя Советского Союза В.Н. Леонова»

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
Педагогическим советом
МАУ ДО ДЮСШ
17.04.2023



Утверждаю

И.о. директора МАУ ДО ДЮСШ

К.Г. Крестьянинова

26.06.2023

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для детей и подростков в возрасте 7-17 лет
(разноуровневая)
на 2023-2024 учебный год

Составители:

Забелина Т.С. – тренер-преподаватель МАУ ДО ДЮСШ

Осянина Е.И. – инструктор-методист МАУ ДО ДЮСШ

Срок реализации программы 8 лет

В редакции 2023 года

г. Полярный

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебный план учебно-тренировочных занятий	6
Программный материал. Теоретическая подготовка. Практическая подготовка	9
Игры, направленные на установление психологического контакта между играющими	22
Медицинский контроль	34
Воспитательная работа	35
Материально-техническое оснащение	35
Литература	36

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности для детей и подростков 7-17 лет «Адаптивная физическая культура» разработана для детей с ограниченными возможностями здоровья, занимающихся в ДЮСШ с использованием источников: на основе программы «Общая физическая подготовка для детей 8-11 лет с умственной отсталостью» А.А. Сахоненко, «Физическая культура для школьников, отнесённых по состоянию здоровья к специальной медицинской группе» И.Д. Романова, «Физкультурное образовательное пространство как среда реабилитации и социальной адаптации, учащихся» М.Д. Кудрявцев.

Программа разработана в соответствии с Федеральным законом РФ «Об образовании» от 29.12.2012 №273-ФЗ, Федеральным законом от 01.12.2014 № 419-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты РФ по вопросам социальной защиты инвалидов в связи с ратификацией Конвенции о правах инвалидов», Законом «О социальной защите инвалидов в РФ» от 24.11.1995 № 181-ФЗ ст.18,19., Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Письмом Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Нормативная часть программы составлена в соответствии с методическими рекомендациями «Об учреждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008.

Как известно, физическое воспитание в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и трудовым обучением занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) к самостоятельной жизни и является одним из средств успешной социальной адаптации и интеграции детей в общество.

Обеспечивая развитие двигательного аппарата, укрепляя здоровье, повышая работоспособность организма, физическое воспитание способствует выживанию и преодолению множества отклонений. Поскольку именно движение осуществляет непосредственно ту связь ребенка с окружающим миром, которая лежит в основе развития его психических процессов и организма в целом.

Многогранность физических упражнений и вариативность их выполнения имеет большие возможности для коррекции и совершенствования моторики индивида, позволяет производить отбор целесообразных сочетаний для каждого отдельного случая.

Ограниченные возможности сопряжены не только с потерей трудоспособности, но и с ограничением двигательной деятельности. В связи с этим данная категория детей находится в вынужденных условиях дефицита двигательной активности. Проведённый анализ научно-методической литературы показал, что для успешной социально-трудовой адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья необходим высокий уровень развития физических качеств, которые также способствуют успешному овладению двигательными умениями и навыками.

Занятия адаптивной физической культурой для детей с ОВЗ могут выступать как эффективное средство реабилитации и социальной адаптации, как фактор улучшения самочувствия, повышения уровня здоровья и уровня физической подготовленности, удовлетворение потребности в общении, расширении круга знакомств, самореализации при занятии физическими упражнениями. А в неблагоприятных условиях воздействия Крайнего Севера, занятия общей физической подготовкой могут стать и важным средством повышения иммунологических возможностей их организма.

Занятия по данной программе направлены не только на выработку необходимых умений и навыков в основных движениях, но и на целенаправленное развитие физических качеств, которые формируются в процессе выполнения различного рода движений, при постепенном увеличении скорости и частоты движений (быстрота), количества повторений (выносливость), преодоления сопротивления (сила), воспитание отстающих и ведущих качеств.

Реализация программы предполагает соотнесение содержания учебно-тренировочного процесса с индивидуальными особенностями и возможностями детей с ОВЗ, создание психолого-педагогических условий для формирования двигательной сферы и коррекции физических недостатков на основе двигательной активности.

Согласно Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196) для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов, образовательная деятельность по дополнительным общеобразовательным программам направлена на удовлетворение индивидуальных особенностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом.

Программа физкультурно-спортивной направленности разработана для детей и подростков, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. В учебных группах осуществляется оздоровительная и воспитательная работа, направленная на стимулирование морфофункциональных сдвигов в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма.

Актуальность данной программы определяется необходимостью успешной социализации ребенка с ограниченными возможностями здоровья в современном обществе.

Программа способствует развитию интереса у воспитанников с ОВЗ к здоровому образу жизни.

Предлагаемая программа регламентирует организационно-методические и содержательные аспекты работы с детьми 7-17-ти лет с ограниченными возможностями здоровья с учетом возрастных психофизиологических и индивидуальных особенностей.

Цель программы: повышение уровня развития физических качеств детей 7-17 лет с ограниченными возможностями здоровья и компенсация недостатков их физического развития для содействия их социальной адаптации.

Задачи программы:

- развитие физических качеств посредством подвижных игр
- обучение и совершенствование двигательных умений и навыков, способствующих нормальному физическому развитию;
- коррекция и компенсация недостатков физического развития;
- формирование элементарных знаний о физической культуре и ее истории;
- воспитание потребности, а также умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Учебный материал программы представлен в разделах отражающих теоретическую, практическую подготовку обучающихся, в пределах объема учебных часов в зависимости от возраста и функциональных возможностей занимающихся, содержания воспитательной работы и диагностики двигательных качеств.

Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме пояснений, бесед для развития у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни, обращая внимание на правила целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности и личной гигиены, значение и способы выполнения конкретных упражнений.

Практическая часть программы включает в себя такие разделы: развитие физических качеств, совершенствование двигательных навыков, а также раздел «вариативная часть».

В содержании этих разделов включены следующие средства физического воспитания: общеразвивающие упражнения, различные виды ходьбы, бег, метание, гимнастические и

акробатические упражнения, подвижные игры, а также предусмотрены коррекционные упражнения с учётом индивидуальных особенностей детей и диагноза нарушений.

Коррекционные упражнения применяются для формирования правильного дыхания, для коррекции нарушений осанки, мелкой моторики рук, для профилактики плоскостопия, а также для решения других частных задач.

В разделе «Вариативная часть», учебный материал, предназначен для овладения умениями и навыками одного из видов спорта (плавание, баскетбол, футбол и т.д.) в зависимости от возможностей и интереса учащихся, а также наличия материально-технической базы.

В содержании программы приводится перечень всех основных движений, игр и игровых заданий с элементами спорта, а также подражательных движений и упражнений.

Реализация программы осуществляется в ДЮСШ с участием детей с ограниченными возможностями здоровья, желающих заниматься по программе общей физической подготовкой, при наличии у них направления или разрешения лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

Допускается прием детей с отклонениями в развитии с более раннего возраста, т.к. раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохранные двигательные функции детей с ограниченными возможностями здоровья, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

Срок реализации программы – 8 лет. При разработке учебного плана учитывался режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом 44 недели занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 8 недель для тренировки в оздоровительном санатории и по индивидуальным планам учащихся на период их активного отдыха.

Режим учебно-тренировочной работы и требования по физической подготовке

Группа	Год обучения	Минимальный возраст для зачисления	Оптимальное число учащихся в группе	Допустимое число учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Требования по физической подготовке
ФКГ	первый год	7	5-8	15	6	Диагностика двигательных качеств
ФКГ	второй год	8	5-8	15	6	Диагностика двигательных качеств
ФКГ	третий год	9	5-8	15	6	Диагностика двигательных качеств
ФКГ	четвертый год	9	5-8	15	6	Диагностика двигательных качеств
ФКГ	пятый год	10	5-8	15	6	Диагностика двигательных качеств
ФКГ	шестой год	10	5-8	15	6	Диагностика двигательных качеств
ФКГ	седьмой год	11	5-8	15	6	Диагностика двигательных качеств
ФКГ	восьмой год	12	5-8	15	6	Диагностика двигательных качеств

Наполняемость учебных групп зависит от сложности заболевания занимающихся: для детей с ЗПР и легкой степенью умственной отсталости оптимальное число учащихся в группе составляет 5-8 человек; для детей с физическими недостатками и дефектами средней степени - 5 человек, для детей с тяжелым дефектом целесообразно комплектование индивидуальных групп.

Расписание занятий (тренировок) составляется с учётом времени обучения занимающихся в общеобразовательных учреждениях и специальных (коррекционных) учреждениях, в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха.

Продолжительность одного занятия 1 академический час (45 минут).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия, рекреационные мероприятия, занятия по индивидуальным планам в летний период, санаторно-курортное лечение, тестирование по ОФП, медицинский контроль.

Особенностью планирования программного материала является сведение всех параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- овладение основами техники физических упражнений;
- овладение основами теоретических знаний;
- показать динамику индивидуальных показателей физического развития и основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, гибкость, координационные способности);
- показать динамику индивидуальных показателей, характеризующих состояние основного дефекта (заболевания), сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений;
- освоить навыки гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования предоставляется возможность продолжить обучение повторно в физкультурно-коррекционных группах.

Формы подведения итогов реализации программы: тестирование по общей физической подготовке; тестирование антропометрических показателей.

В программе определены допустимые объемы тренировочных нагрузок по основным средствам с учетом возрастных особенностей, должного уровня физической подготовленности и функциональных возможностях занимающихся.

Учебный план учебно-тренировочных занятий в физкультурно-коррекционных группах для детей с отклонениями в здоровье (на 52 недели, ч)

№ п/п	Содержание занятий	Ежегодный объем (ч)							
		ФКГ-1	ФКГ-2	ФКГ-3	ФКГ-4	ФКГ-5	ФКГ-6	ФКГ-7	ФКГ-8
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА									
1.	Техника безопасности и правила поведения на занятиях.	1	1	1	1	1	1	1	1
2.	Физическая культура и спорт в России	1	1	1	1	1	1	1	1
3.	Влияние физических упражнений на организм	1	1	1	1	1	1	1	1
4.	Гигиена, закаливание, режим дня и питание.	1	1	1	1	1	1	1	1
5.	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1	1	1	1	1	1	1	1
6.	Профилактика заболеваемости	1	1	1	1	1	1	1	1
7.	Основные виды адаптивной физической культуры	1	1	1	1	1	1	1	1
8.	Функции адаптивной физической культуры	1	1	1	1	1	1	1	1
	Итого	8	8	8	8	8	8	8	8
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА									

1.	Развитие физических качеств	80	80	80	80	80	80	80	80
1.1.	Развитие быстроты и скоростно-силовых качеств	38	38	38	38	38	38	38	38
1.2.	Развитие общей выносливости	26	26	26	26	26	26	26	26
1.3.	Развитие гибкости	16	16	16	16	16	16	16	16
2.	Совершенствование двигательных умений и навыков	62	62	62	62	62	62	62	62
3.	Общеразвивающие и коррекционные упражнения	30	30	30	30	30	30	30	30
4.	Вариативная часть (плавание)	32	32	32	32	32	32	32	32
5.	Воспитательные мероприятия	8	8	8	8	8	8	8	8
6.	Контрольные упражнения	4	4	4	4	4	4	4	4
<i>III. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ</i>		8	8	8	8	8	8	8	8
Итого		304	304	304	304	304	304	304	304
Общее количество часов		312	312	312	312	312	312	312	312

Распределение нагрузки по разделам подготовки в учебном плане-графике

№ п/п	Разделы программы	Распределение нагрузки по месяцам учебного года											Итого часов по разделам	
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль		август
1.	Теоретическая подготовка	1	1	1		1		1	1	1		1		8
2.	Общеразвивающие и коррекционные упражнения	3	3	3	3	3	3	3	3	3			3	30
3.	Развитие физических качеств	7	7	7	7	7	7	7	7	6	6	6	6	80
	- развитие быстроты и скоростно-силовых качеств	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	38
	- развитие общей выносливости	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	26
	- развитие гибкости	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	16
4.	Совершенствование двигательных умений и навыков	5	6	6	5	5	5	5	5	5	5	5	5	62
5.	Вариативная часть	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		2	32
6.	Воспитательные мероприятия			1	1		1	1	1		1	1	1	8
7.	Контрольные упражнения	1			1					1			1	4
8.	Медицинский контроль	1		1	1		1	1		1	1		1	8
	ИТОГО:	27	26	29	29	26	27	28	27	26	22	20	25	312

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка

Тема №1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях.

Требования к поведению занимающихся на занятиях в спортивном зале, плавательном бассейне. Использование гимнастических предметов, инвентаря. Меры страховки и само страховки.

Тема №2. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения.

Тема № 3. Состояние и развитие спорта в России.

История развития спорта. Достижения спортсменов России на мировой арене. Количество занимающихся в России и в мире. Спортивные сооружения для занятий спортом. Выступлений наших спортсменов на соревнованиях разного ранга.

Тема №4. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Тема № 5. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Профилактика вредных привычек.

Тема № 6. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Режим отдыха. Активный отдых. Самомассаж. Влияние различных упражнений на разные группы мышц.

Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма.

Тема № 7. Основные виды адаптивной физической культуры.

Адаптивное физическое воспитание. Адаптивный спорт. Адаптивная физическая рекреация. Адаптивная двигательная реабилитация.

Тема № 8. Функции адаптивной физической культуры.

Группа педагогических функций, характеризующих процесс применения физических упражнений для лиц с отклонениями в состоянии здоровья в основных видах адаптивной физической культуры - адаптивном физическом воспитании, адаптивном спорте, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации. Характеристика важнейших социальных функций:

социализирующей, коммуникативной, интегративной, гуманистической, зрелищной, эстетической, престижной и др.

Практическая подготовка

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных и.п. сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками, на месте и в движении.

Упражнения для ног.

Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногами в различных направлениях, выпады, поскоки.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса, различные сочетания этих движений.

Общеразвивающие упражнения без предмета:

- и.п. - ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;
- и.п. - руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки - вверх, опуская руки в и.п.;
- и.п. - стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
- встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
- из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
- и.п. - упор присев, левая нога отставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- и.п. - упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
- и.п. - упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
- и.п. - стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
- и.п. - то же; вращение ног вокруг своей оси;
- и.п. - упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- набивными мячами;
- мячами в парах и в группах;
- короткой и длинной скакалкой;
- малыми мячами;
- гимнастическими палками
- игры и эстафеты с предметами (малыми мячами, обручами, скамейками, кеглями, скакалками).

Упражнения с гимнастической палкой:

- хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;
- хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;
- хватом за конец палки двумя руками - вращение палки (круговые движения); то же одной рукой;
- хватом за конец палки обеими руками - круги палкой над головой. То же впереди; то же за спиной;
- лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);
- хватом обеими руками за конец палки (и.п. - лежа на ковре); перекаты в сторону (палкой ковра не касаться);
- упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или

середины).

Упражнения с набивным мячом

. Для рук:

- перебрасывание мяча из рук в руки;
- броски и ловля мяча:
 - а) бросок одной рукой - ловля двумя руками с поворотом на 360 момент полета мяча;
 - б) то же толчком мяча двумя руками;
 - в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;
 - г) то же, но ловля одной рукой.
- броски и ловля мяча в парах:
 - а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);
 - б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);
 - в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;
 - перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

- удары по мячу:
 - а) коленом;
 - б) голенью;
- броски и ловля мяча:
 - а) зажимая ногами - бросок перед собой;
 - б) то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

- наклоны с мячом вперед (руки вверх);
- то же в стороны;
- повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической скамейке:

- лежа на скамейке (поперек) лицом вниз - прогнуться;
- сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45°);
- сед углом на скамейке - движения ногами типа «вставить»;
- сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;
- из упора сидя на скамейке (поперек)
- прогибание вперед-вверх;
- продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;
- то же прыжками;
- из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;
- то же, не переступая ногами;
- стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

Коррекционные упражнения:

Упражнения для развития межполушарного взаимодействия. (По А. Л. Сиротюк)

Комплекс № 1.

1. Колечко. Поочередно и как можно быстрее перебирайте пальцы рук, соединяя в кольцо с большим пальцем последовательно указательный, средний и т. д. Проба выполняется в прямом (от указательного пальца к мизинцу) и в обратном (от мизинца к указательному пальцу) порядке. В начале упражнение выполняется каждой рукой отдельно, затем вместе.

2. Кулак – ребро – ладонь. Три положения руки на плоскости стола, последовательно сменяя друг друга. Ладонь на плоскости, сжатая в кулак ладонь, распрямленная ладонь на плоскости стола. Выполняется сначала правой рукой, потом – левой, затем двумя руками вместе. Количество

повторений – по 8-10 раз. При усвоении программы или при затруднениях в выполнении помогайте себе командами („кулак – ребро – ладонь,,), произнося их вслух или про себя.

3. Лезгинка. Левую руку сложите в кулак, большой палец отставьте в сторону, кулак разверните пальцами к себе. Правой рукой прямой ладонью в горизонтальном положении прикоснитесь к мизинцу левой. После этого одновременно смените положение правой и левой рук. Повторите 6-8 раз. Добивайтесь высокой скорости смены положений.

4. Зеркальное рисование. Положите на стол чистый лист бумаги. Возьмите в обе руки по карандашу или фломастеру. Начните рисовать одновременно обеими руками зеркально-симметричные рисунки, буквы. При выполнении этого упражнения вы почувствуете, как расслабляются глаза и руки. Когда деятельность обоих полушарий синхронизируется, заметно увеличится эффективность работы всего мозга.

5. Ухо – нос.левой рукой возьмитесь за кончик носа, а правой рукой – за противоположное ухо. Одновременно отпустите ухо и нос, хлопните в ладоши, поменяйте положение рук „с точностью до наоборот,,.

6. Змейка. Скрестите руки ладонями друг к другу, сцепив пальцы в замок, выверните руки к себе. Двигайте пальцем, который укажет ведущий. Палец должен двигаться точно и четко, не допуская синкинезий. Прикасаться к пальцу нельзя. Последовательно в упражнении должны участвовать все пальцы обеих рук.

7. Горизонтальная восьмерка. Возьмите в руку карандаш и начертите на бумаге восьмерку (знак бесконечности), теперь – левой. А теперь правой и левой одновременно.

Комплекс №2

1. Массаж ушных раковин. Помассируйте мочки ушей, затем всю ушную раковину. В конце упражнения разотрите уши руками.

2. Перекрестные движения. Выполняйте перекрестные координированные движения одной правой рукой и левой ногой (вперед, в сторону, назад). Затем сделайте то же левой рукой и правой ногой.

3. Качание головой. Дышите глубоко. Расправьте плечи, закройте глаза, опустите голову вперед и медленно раскачивайте головой из стороны в сторону.

4. Горизонтальная восьмерка. Нарисуйте в воздухе в горизонтальной плоскости цифру восемь три раза сначала одной рукой, потом другой, затем обеими руками вместе.

5. Симметричные рисунки. Нарисуйте в воздухе обеими руками одновременно зеркально симметричные рисунки (можно прописывать таблицу умножения, слова и т.д.)

6. Медвежья покачивания. Качайтесь из стороны в сторону, подражая медведю. Затем подключите руки. Придумайте сюжет.

7. Поза скручивания. Сядьте на стул боком. Ноги вместе, бедро прижмите к спинке. Правой рукой держитесь за правую сторону спинки стула, а левой – за левую. Медленно на выдохе поворачивайте верхнюю часть туловища так, чтобы грудь оказалась против спинки стула. Оставайтесь в этом положении 5 – 10 с. Выполните тоже самое в другую сторону.

8. Дыхательная гимнастика. Выполните ритмичное дыхание: вдох в два раза короче выдоха.

9. Гимнастика для глаз. Выполните плакат – схему зрительно-двигательных траекторий в максимально возможную величину (лист ватмана, потолок, стена и т.д.). На ней с помощью специальных стрелок указаны основные направления, по которым должен двигаться взгляд в процессе выполнения упражнения: вверх – вниз, влево – вправо, по часовой стрелке и против неё, по траектории “ восьмерки ”. Каждая траектория имеет свой цвет: № 1, 2 – коричневый, № 3 – красный, № 4 – голубой, № 5 – зеленый. Упражнения выполняются только стоя.

Комплекс упражнений при нарушении осанки и сколиозе

Упражнение № 1 Построение, ходьба с движениями рук, ходьба на носках.

Упражнение № 2 И. п. — основное положение. Поднимание прямых рук вверх — вдох, опускание — выдох (3–4 раза). Темп медленный.

Упражнение № 3 И. п. — основная стойка, руки на поясе. Сгибание колена к животу и возвращение в и. п. (3–4 раза каждой ногой).

Упражнение № 4. И. п. — основная стойка, гимнастическая палка в опущенных руках. Поднимание палки вверх — вдох, опускание — выдох (4–5 раз).

Упражнение № 5 И. п. — основная стойка, палка на лопатках. Наклон корпуса вперед с прямой спиной и возвращение в и. п. (4–5 раз). При наклоне корпуса — выдох, при выпрямлении — вдох.

Упражнение № 6. И. п. — основная стойка, палка в опущенных руках. Приседание с вытягиванием рук вперед и возвращение в и. п. Спина прямая (4–5 раз).

Упражнение № 7. И. п. — основная стойка, руки перед грудью. Разведение рук в стороны ладонями вверх — вдох, возвращение в и. п. — выдох (3–4 раза).

Группа специальных упражнений, вытягивающих позвоночник, воздействующих на деформированный отдел позвоночника, укрепляющих мышцы живота, спины

Упражнение № 8. И. п. — стоя у гимнастической стенки, взявшись руками за рейку на уровне плеч (рука, соответствующая выпуклой стороне искривления, на одну перекладину ниже другой руки). Глубокое приседание и возвращение в и. п. (3–5 раз).

Упражнение № 9 И. п. — лежа на спине, на наклонной плоскости, взявшись руками за рейку гимнастической стенки. Подтягивание согнутых ног к животу — выдох, выпрямление — вдох (3–4 раза).

Упражнение № 10 И. п. — лежа на животе, на наклонной плоскости, взявшись руками за край (ручки). Попеременное разгибание ног в тазобедренных суставах (2–4 раза каждой ногой).

Упражнение № 11 И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела ладонями вниз, ноги согнуты в коленных суставах. Поднимание таза с опорой на ладони, плечи, стопы — вдох, возвращение в и. п., выдох (3–5 раз).

Упражнение № 12. И. п. — лежа на спине, руки вдоль тела. Движения ногами, как на велосипеде (10–12 раз).

Упражнение № 13 И. п. — лежа на боку; под выпуклую часть грудной клетки подложен ватный валик, ноги разведены. Вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления позвоночника — вдох опускание руки — выдох (3–5 раз).

Упражнение № 14. И. п. — лежа на животе, руки с вогнутой стороны искривления вытянуты вверх. Поднять корпус — вдох, возвратиться в и. п. — выдох (3–4 раза).

Упражнение № 15 И. п. — лежа на животе. Отведение ноги в сторону на стороне выпуклости (при поясничном сколиозе); вытягивание руки вверх с вогнутой стороны искривления (при грудном сколиозе) и возвращение в и. п. (4–5 раз).

Упражнение № 16. И. п. — лежа на животе; нога (со стороны выпуклости в поясничном отделе) отведена в сторону, руки согнуты на затылке. Развести локти в стороны, слегка прогнув позвоночник — вдох, вернуться в и. п. — выдох (3–4 раза).

Упражнение № 17 И. п. — лежа на коврике на животе; руки вытянуты вперед, опираются на пол. Вытянуться, оттягивая носки ног и вытягивая руки до предела вперед — вдох, расслабить мышцы — выдох (3–5 раз).

Упражнение № 18. И. п. — лежа на боку (выпуклость искривления позвоночника в поясничном или пояснично-грудном отделе обращена вверх). Поднимание одной ноги (обеих ног) вверх, возвращение в и. п. (3–4 раза). Движения совершаются в небольшом объеме.

Упражнение № 19 И. п. стоя на четвереньках у гимнастической стенки, придерживаясь руками за 2–3-ю рейку. Максимальное отклонение корпуса назад с выпрямлением рук и последующим возвращением в и. п. (3–4 раза).

Упражнение № 20 И. п. стоя на четвереньках. Вытягивание руки вперед (с вогнутой стороны искривления в грудном отделе) с одновременным вытягиванием ноги назад (с вогнутой стороны искривления поясничного отдела) и возвращение в и. п. (3–5 раз).

Упражнения на балансирование и дыхание

Упражнение № 21 И. п. — стоя: руки на поясе, на голове мяч (на ватно-марлевой баранке).

Полуприседание с вытягиванием рук в сторону (4–5 раз).

Упражнение № 22 И. п. — стоя; руки разведены в стороны, на голове на ватно-марлевой баранке медицинбол (весом 1 кг) или волейбольный мяч. Ходьба на носках.

Упражнение № 23 И. п. — стоя в кругу, взявшись за руки. Вытягивание рук: вверх с одновременным подниманием на носки (4–5 раз).

Упражнение № 24. И. п. — стоя в кругу, взявшись за руки. Полуприседание с прямой спиной (3–4 раза).

Упражнение № 25 И. п. — руки к плечам, ноги на ширине плеч. Вытягивание рук вверх — вдох, возвращение в и. п. — выдох (3–4 раза).

Комплекс динамических упражнений

1. Ходьба на месте (march). Носки ног отрываются от пола, руки свободно полусогнуты у талии, спина прямая, живот подтянут, на лице улыбка.

2. Приставные шаги в стороны (step line).

1 – шаг правой ногой вправо;

2 – приставить левую ногу;

3 – шаг правой ногой вправо;

4 – приставить левую ногу;

5 – шаг левой ногой влево;

6 – приставить правую ногу;

7 – шаг левой ногой влево;

8 – приставить правую ногу.

Повторить приставные шаги в правую и левую стороны по 4 раза.

3. Полуприсед (squat).

И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль туловища.

1 – шаг правой ногой в сторону в широкую стойку, ноги врозь в полуприсед (колени и носки немного развернуты вперед, в стороны);

2 – толчок правой ногой, приставляя ее в и.п.;

3–4 – то же с левой ноги.

Повторить полуприседы по 4 раза в обе стороны.

4. Выполнить упражнение 2 (приставные шаги) по 2 раза в каждую сторону.

5. Выполнить упражнение 3 (полуприседы) по 2 раза в каждую сторону.

6. «Пружинка».

И.п. – о.с., руки согнуты в локтях, ладони – на линии талии.

1 – полуприсед, ноги согнуть в коленях;

2 – выпрямляя ноги, подняться на носки.

Повторить движения 8 раз по 8 счетов.

Ноги слегка пружинят, спина прямая.

7. Выполнить упражнение 4.

8. Выполнить упражнение 5.

9. Выполнить упражнение 6 («пружинка» на 8 счетов).

10. Ходьба с продвижением.

И.п. – о.с.

1 – шаг правой ногой вперед;

2 – шаг левой ногой вперед;

3 – шаг правой ногой вперед;

4 – подъем левой ноги вперед-вверх (голень направлена вниз);

5 – шаг левой ногой назад;

6 – шаг правой ногой назад;

7 – шаг левой ногой назад;

8 – подъем правой ноги вперед вверх (голень направлена вниз).

Повторить движения 4 раза.

11. Выполнить упражнение 4 (приставные шаги в стороны).

12. Выполнить упражнение 5 (полуприседы).

13. Выполнить упражнение 9 («пружинка»).

14. Выполнить упражнение 10 (ходьба в продвижении: 2 раза вперед, 2 раза назад).

15. Взмахи ногой (kick).

И.п. – стоя в полуприседе, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони на талии.

1 – взмах правой ногой вперед вправо;

2 – и.п.;

3 – взмах левой ногой вперед влево;

4 – и.п.

Повторить движения 8 раз.

16. Выполнить упражнение 4.

17. Выполнить упражнение 5.

18. Выполнить упражнение 9.

20. Выполнить упражнение 15.

21. Прыжки.

1–4 – четыре прыжка влево на полусогнутой правой ноге, левая нога согнута в колене, голень направлена назад, руки слегка согнуты у талии;

5–8 – четыре прыжка вправо на полусогнутой левой ноге, правая нога согнута в колене, голень направлена назад.

Повторить 4 раза.

22. Выполнить упражнение 4.

23. Выполнить упражнение 5.

24. Выполнить упражнение 9.

25. Выполнить упражнение 10.

26. Выполнить упражнение 15.

27. Выполнить упражнение 21.

Развитие физических качеств.

Развитие скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые упражнения в беге

ФКГ-1-2:

Ходьба в быстром темпе в течение 5-10 секунд

Бег на отрезках от 10 до 15 м.

Прыжки в быстром темпе с продвижением вперед по 20-30 м.

Челночный бег - 4 x 10 м.

ФКГ-3-5:

Бег на отрезках от 15 до 20 м.

Бег со старта с гандикапом.

Бег с применением прыжков под звуковые сигналы

ФКГ-6-8:

Бег на отрезках от 20 до 30 м.

бег на месте

Бег в упоре

Скоростно-силовые упражнения в прыжках

Прыжки на двух на месте вверх

Прыжки с продвижением вперед

Многоскоки

Прыжки с места в длину.

Прыжки с разбега в длину.

Прыжки с разбега в высоту.

Скоростно-силовые упражнения в метаниях

Метание мячей различного размера левой, правой, обеими руками, из-за головы на дальность.

Метание мячей различного размера левой, правой, обеими руками, из-за головы в цель.

То же из различных исходных положений.

Броски набивного мяча левой, правой, обеими руками от груди, из-за головы, вперед.

Метание различных предметов на дальность с места и с разбега.

Упражнения “на быстроту реагирования”.

1. По сигналу из положения сидя - быстро встать, начать бег.

2. То же из других исходных положений.

3. В беге по сигналу изменение направления.

Упражнения для развития силы мышц рук, ног и туловища.

Для равномерного развития силы всех мышц соревновательно-игровые упражнения выполняются из различных исходных положений и применяются таким образом, чтобы они воздействовали на все группы мышц. Следует чередовать нагрузки на мышцы ног, рук, туловища, а также различные исходные положения.

Упражнения для развития силы мышц рук

1. Сгибания-разгибания рук

а. От гимнастической стенки

б. От гимнастической скамейки

в. От пола

2. Подтягивание на перекладине

а. На низкой из виса лежа.

б. На высокой

3. Передвижение в висе на руках по горизонтальной лестнице

4. Из положения руки и пальцы врозь, кисть в кулак, круговые движения кистями вовнутрь и наружу.

Упражнения для развития силы мышц ног.

1. Приседания

а. На двух ногах

б. На одной ноге, держась рукой за гимнастическую стенку

в. С набивными мячами разной массы за головой

г. На одной ноге без опоры

2. Из положения лежа на спине сгибания - разгибания ног с грузом.

3. Выпрыгивания

а. Из положения полуприседа

б. Из положения “упор присев”

в. Из упора присев с грузом (набивной мяч)

4. Лазания по гимнастической стенке;

Упражнения для развития силы мышц туловища.

1. Наклоны туловища вперед - назад, влево-вправо.

2. Наклоны туловища вперед - назад, влево-вправо с набивными мячами

3. Лежа на животе на гимнастической скамейке, захватывая ее сбоку, подтягивание со скольжением по гимнастической скамейке.

4. Лежа на спине, поднимание прямой ноги и сгибание, поочередное сгибание и разгибание ног («велосипедист»).
5. Лежа на спине на матах, поднять правую ногу вперед. То же левой.
6. Упор сидя сзади, поднять правую ногу вперед. То же левой.
7. Поочередное поднимание ног правой-левой из положения сидя в упор сзади на гимнастической скамейке.
8. Лежа на животе, руки за голову; прогнуться, поднимая одновременно туловище и ноги.
9. Лежа на спине, на груди, подтягивание на руках, на наклонной гимнастической скамейке.
10. Стоя на четвереньках, наклоны, повороты головы, туловища, поочередное отведение рук, ног, напряженное прогибание.
11. Наклоны вперед, назад, влево, вправо с движениями рук и положениями рук в различных исходных положениях.
12. Повороты туловища налево, направо с движениями рук.
13. Упоры присев, переход из упора присев в упор лежа, седы с различными положениями рук и ног.
14. Выпады влево, вправо, вперед, назад с движениями рук.
15. Махи ногами вперед, назад, влево, вправо, с движениями рук, с хлопками, с касанием носков ног.

Подвижные игры с направленностью на развитие скоростно-силовых качеств.

Скоростно-силовые качества особенно хорошо развивается в играх, где сочетаются такие основные показатели быстроты, как ответная реакция на сигнал и быстрота мышечных сокращений, количество движений, выполняемых в единицу времени, и скорость передвижения тела или его частей в пространстве

В игре не следует применять с новичками в большом объеме упражнения с околопредельными и предельными нагрузками. Эмоциональный подъем часто не может компенсировать их недостаточной физической подготовленности.

Игры, содействующие развитию скоростно-силовых качеств, рекомендуется проводить в начале тренировочного урока до наступления утомления. Важно предварять играм для преимущественного развития скоростно-силовых качеств небольшую разминку, а в ходе игр и эстафет устраивать минутные интервалы для отдыха.

Развитие общей выносливости

Общая выносливость вырабатывается при выполнении упражнений слабой или средней интенсивности в течение продолжительного периода времени. В упражнении должны участвовать многие мышечные группы. Высокие требования предъявляются к сердечно-сосудистой и дыхательным системам организма.

Ходьба и смешанное передвижение

Под смешанным передвижением понимается использование бега в сочетании с ходьбой. Дети младшего школьного возраста еще не всегда могут длительное время бегать и рекомендуется по возможности более часто использовать смешанное передвижение.

ФКГ-1-2

Ходьба в быстром темпе. (20-30 сек x 3-4 раза)

Ходьба в среднем темпе 5-10 мин.

Ходьба в медленном темпе до 15-20 минут

Смешанное передвижение на расстоянии до 500 м (с чередованием ходьбы и бега на отрезках по 40-50 метров)

ФКГ-3-5

Ходьба в быстром темпе. (30-40 сек x 3-4 раза)

Ходьба в среднем темпе 10-15 мин.

Ходьба в медленном темпе до 20-25 минут
Смешанное передвижение до 800 (отрезки по 60-70 м)
ФКГ-6-8
Ходьба в быстром темпе. (40сек-1 мин х 4 - 5раз)
Ходьба в среднем темпе 15-20 мин.
Ходьба в медленном темпе до 25-30 минут
Смешанное передвижение до 1 км (отрезки по 80-100 м).

Бег умеренной интенсивности
ФКГ-1-2 Медленный бег до 5 мин.
ФКГ-3-5 Медленный бег до 8 мин.
ФКГ-6-8 Медленный бег до 10 – 12 мин.

Передвижение на лыжах

ФКГ-1-2:
Передвижение на лыжах за одно занятие до 1 – 1,5 км
ФКГ-3-5:
Передвижение на лыжах 1,5-2 км
ФКГ-6-8:
Передвижение на лыжах 2-2,5 км

Подвижные игры с направленностью на развитие выносливости.

Из-за продолжительности упражнений для развития выносливости рекомендуется применение подвижных игр для привлечения к ним интереса.

В играх выносливость проявляется не в статических, а в динамических условиях работы, когда чередуются моменты напряжения и расслабления.

При соответствующей методике многие игры могут стать средством развития выносливости. Для этого существуют такие методические приемы, как

- 1) уменьшение количества игроков при сохранении размеров поля;
- 2) увеличение размеров площадки, усложнение приемов игры и правил при неизменном количестве играющих;

Развитие гибкости.

Развитие гибкости и подвижности в суставах осуществляется в следующих упражнениях, выполняемых с максимальной амплитудой:

- махи, рывки, наклоны, сгибания, разгибания, пронация, супинация конечностей;
 - пассивные движения с использованием собственной силы, с отягощениями в уступающем режиме;
 - пассивные движения, выполняемые с помощью партнера.
1. КОШЕЧКА. ИП: Встать на колени. Прямые руки на уровне плеча на полу. опустить голову максимально выгнуть спину. вдох. Сесть на пятки. Прямые руки перед коленями, пальцы вперед. Голова поднята. Прямые руки мнутся вперед, грудь опускается к полу, таз поднимается, голова поднята. Вернуться в ИП.
 2. КНИЖКА. ИП: Сесть 1 позу прямого угла (нога вперед). Руки вверх, ладони вперед (вдох). Не сгибая ног, согнуться вперед, чтобы руками достать пальцы ног. Голова опущена лбом к коленям (выдох). Задержаться, вернуться в ИП.
 3. ПТИЦА (ЧАЙКА). ИП: Сесть под прямым углом к полу, ноги развести шире, носки оттянуть». Руки в стороны параллельно полу, голова прямо. Наклониться вперед, касаясь руками пальцев ног, Колени не сгибать. Стараемся головой коснуться пола, а затем лечь на пол всем корпусом. Задержаться, вернуться в ИП.
 4. СТРАУС. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Не сгибая ног, наклоняться, пока голова не окажется между ног(выдох). Руки соединить сзади над головой, задержаться в этом положении, вернуться в ИП, вдох.
 5. УЛИТКА ИП: Лечь на спину, руки вдоль тела, ладони вниз. Медленно поднять прямые ноги, затем

таз, спину, оставаясь в опоре на плечах. Занести ноги за голову, пока пальцы не коснутся пола подалеже над головой. Задержаться, вернуться в И.П.

Обучение двигательным умениям и навыкам.

Для обучения двигательным навыкам следует провести деление занятий по блокам. На первых 2-3 занятиях блока - обучение двигательным умениям, на последующих 2-3 - их закрепление в игре.

Включая в игры обучение двигательным умениям и навыкам, важно следить, чтобы основная структура движения в ходе игры не нарушалась. Не следует, к примеру, в игре закреплять движения с применением максимальных усилий, если это не применялось на тренировках при формировании навыка.

Игра выступает как средство совершенствования навыка. Навык, используемый в условиях игры, становится не только устойчивым и стабильным, но и гибким, вариативным. Это может привести к возникновению нового, более совершенного, умения. Ученик приобретает способность применять освоенный навык в целостной деятельности, выбирать для каждого случая наилучшие варианты выполнения действия. Вот почему преподавателю сначала следует давать в игре задания «кто выполнит задание правильное, точнее», а уж после этого – «кто быстрее, больше» и т. п.

Примерные игры для совершенствования двигательных умений.

ФКГ-1-2

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Вот так поза», «Совушка», «Мы солдаты», «Слушай сигнал», «Удочка».

Игры с бегом и прыжками: «Гуси-лебеди», «Октябрята», «К своим флажкам», «Прыгающие воробушки», «Быстро по местам», «Кошка и мышки».

ФКГ- 3-5

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Часовые и разведчики», «Передал и садись», «Салки маршем», «Повторяй за мной», «Веревочный круг».

Игры с бегом: «Бег за флажками», «У ребят порядок строгий», «Кто быстрее», «У медведя во бору», «Пустое место».

Игры с прыжками: «Прыгающие воробушки», «Волк во рву», «Удочка».

Игры с метанием и ловлей: «Гонка мячей в колоннах», «Кто дальше бросит», «Снайперы», «Охотники и утки».

ФКГ- 6-8

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Шишки, желуди, орехи», «Мяч соседу», «Перетягивание в парах», «фигуры», «Светофор».

Игры с бегом: «Белые медведи», «Через кочки и пенечки», «К своим флажкам», «Пятнашки маршем», «Кто обгонит», «Пустое место», «Бездомный заяц».

Игры с прыжками: «Прыжки по полоскам», «Точный прыжок», «Волк во рву», «Два мороза».

Ходьба

ФКГ-1-2

Обучение навыку правильной ходьбы: правильная осанка, правильное движение рук, правильное дыхание.

Ходьба парами и по кругу, взявшись за руки. Ходьба по прямой линии, ходьба на носках, на пятках, на внутреннем и внешнем своде стопы. Ходьба с сохранением правильной осанки. Шаг на месте. Ходьба по канату, положенному на пол, ходьба по ребристой доске. Ходьба с изменением скорости. Ходьба с различным положением рук: на пояс, к плечам, перед грудью, за голову.

Переход с ходьбы на бег.

ФКГ- 3-5

Ходьба с изменением направлений по ориентирам и командам учителя. Ходьба с перешагиванием через набивные мячи с высоким подниманием бедра. Ходьба приставными и скрестными шагами.

Обучение остановке во время движения шагом и бегом.

ФКГ-6-8

Ходьба с выполнением упражнений для рук в чередовании с другими движениями, со сменой положений рук – вперед, вверх, с хлопками и т. д. Ходьба с закрытыми глазами. Ходьба в полуприседе. Ходьба выпадами. Ходьба перехлестом с пятки на носок.

Бег

ФКГ-1-2

Обучение навыку правильного бега: правильная осанка, правильное движение рук, правильное дыхание.

Бег на носках, с высоким подниманием бедра и с забрасыванием голени назад, на прямых ногах, с подниманием прямых ног вперед и с отведением их назад. Бег с изменением направления (вперед, назад, боком) и скорости, с внезапными остановками.

Бег в колонне друг за другом.

Бег в коридоре 30 – 40 см.

Переход от семенящего бега к ускорению

ФКГ- 3-5

Бег с преодолением простейших препятствий (канавки, подлезания под сетку, обегание стойки и т. д.).

Бег из различных И.П.

Высокий старт. Перебежки группами и по одному

бег с вращением туловища

Бег в парах.

ФКГ-6-8

Бег скрестными шагами (боком, вперед).

Бег змейкой, бег по кругу.

Бег с изменением направления и скорости по сигналу

Лазания и перелазания.

1. Движение на четвереньках в медленном темпе по коридору шириной 15 – 20 см.
2. Движение на четвереньках по горизонтальной гимнастической скамейке, захватывая кистями рук края скамейки.
3. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не пропуская реек (высота ноги – на 5-й рейке): из исходного положения стоя на полу взяться двумя руками за рейку на уровне головы. Поставить на первую рейку сначала одну ногу, затем другую, переставить поочередно руки на следующую рейку и т. д. Спускаться тем же способом.
4. Подлезание под препятствие, высота 40 – 50 см (под коня, козла, гимнастическую палку, веревку).
5. Перелезание через препятствие высотой 30 – 40 см.
6. Пролезание через гимнастические обручи (3 – 4 обруча на расстоянии 50 см).
7. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (угол 20') одноименным и разноименным способами. То же по гимнастической стенке.
8. Передвижение на четвереньках на полу по кругу с толканием впереди себя набивного мяча, в сторону и на скорость.
9. Перелезание со скамейки на скамейку произвольным способом (расстояние между скамейками – 20 – 30 см).
10. Лазанье по наклонной гимнастической скамейке (скамейка под углом 50') вверх и вниз на четвереньках разноименным.
11. Вис на рейке на руках: девочки висят в течение 5 – 10 с, мальчики – в течение 15 – 25 с (расстояние ног от пола – 10 см).

Прыжки.

ФКГ-1-2

Прыжки на двух на месте и с продвижением вперед, назад, вправо, влево.

Перепрыгивание через начерченную линию, шнур, набивной мяч.

Многоскоки на отрезках до 10 м.

Подпрыгивание вверх на месте с касанием рукой висящего предмета (мяча).

Прыжки в длину с места.

ФКГ-3-5

Прыжки на одной на месте, с продвижением вперед, в стороны.

Прыжки в глубину с высоты 30 – 40 см с мягким приземлением и с отскоком.

Прыжки в длину и высоту с шага.

Прыжки с небольшого разбега в длину.

Прыжки с прямого разбега в высоту.

ФКГ-6-8

Прыжки на одной ноге с продвижением вперед на отрезке 10 м. Прыжки в длину с разбега без учета места отталкивания.

Прыжки на одной на отрезке до 15 м.

Многоскоки на отрезке до 20 м.

Прыжки на мягкое возвышение высотой 30 – 50 см.

Прыжки в высоту с прямого разбега способом «перешагивание» (основное внимание – мягкому приземлению).

Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» на результат от места толчка.

Метания.

ФКГ-1-2:

Правильный захват различных предметов для выполнения метания одной рукой.

Прием и передача мяча, флажков, эстафетных палочек в шеренге, по кругу, в колонне.

Произвольное метание малых и больших мячей в игре.

Броски и ловля волейбольных мячей.

Метание колец на шести.

Метание с места малого мяча в стенку правой и левой рукой.

Метание большого мяча снизу на дальность и в цель.

ФКГ-3-5:

Броски набивного мяча (1 кг) сидя двумя руками из-за головы.

Метание теннисного мяча с места одной рукой на дальность и в цель

Метание с места правой и левой рукой малого мяча.

ФКГ-6-8:

Метание мяча с места в цель.

Метание теннисного мяча на дальность отскока от баскетбольного щита.

Метание теннисного мяча на дальность с одного шага по коридору шириной 15 м.

Броски набивного мяча (1 кг) различными способами (из-за головы, от груди) двумя руками.

Гимнастические и акробатические упражнения.

ФКГ-1-2

Построение в одну шеренгу.

Построение в колонну по одному.

Перестроение из одной шеренги в круг, взявшись за руки.

Различные упражнения на гимнастической стенке индивидуальные и парные.

То же на гимнастической скамейке.

Висы, упоры

ФКГ-3-5

Групповые упражнения с гимнастическими скамейками.

Упражнения в лазании по канату, шесту, лестнице, в перелезании и подтягивании.

Простые висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладине, брусках, бревне).

Стойка на лопатках

Кувырок вперед.

ФКГ-6-8

Прыжки через козла.
Кувырок назад.

ИГРЫ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УСТАНОВЛЕНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО КОНТАКТА МЕЖДУ ИГРАЮЩИМИ

1. «Пойми меня»

Цель: развитие у детей способности принимать общие решения в затруднительных условиях общения.

Количество игроков может быть любым.

Инструкция. Участники объединяются в подгруппы по три человека. Ведущий дает задание: каждая подгруппа должна выработать общее решение, договориться о каком-либо действии. Например, выйти из комнаты в коридор или встретиться в следующее воскресенье в два часа на площади. Но при этом у каждого участника (конечно, условно) есть серьезные проблемы, которые затрудняют для него общение с остальными. Первый не видит (ему завязывают глаза), но слышит и говорит. Второй все видит и слышит, но не может говорить и двигаться (сидит на стуле). Третий абсолютно не слышит (затыкает уши), зато может видеть и двигаться. Участники договариваются о распределении ролей. После этого ведущий сообщает задание каждой тройке.

Методические указания. По окончании упражнения дается время на обсуждение. Выясняется, сколько времени понадобилось участникам на выработку общего решения, какую стратегию они избрали в достижении цели, какие чувства испытывает человек с какой-либо проблемой и как можно помочь таким людям.

2. «Запомни имя»

Цель: развитие воображения, двигательной памяти.

Количество игроков — 6—10.

Инструкция. Участники группы встают в круг. Один из них делает шаг вперед, называет свое имя, любимый вид спорта и показывает движения, характерные для этого вида спорта. Следующий участник повторяет его имя и показанные движения. Затем называет свое имя и «демонстрирует» свой любимый вид спорта. И так далее по кругу. В конце упражнения выясняется, что все участники знают друг друга по именам и даже помнят, каким видом спорта увлекается каждый.

Методические указания. Эту игру не следует проводить со слепыми или слабовидящими детьми.

3. «Разноцветные движения»

Цель: развитие воображения, творческих способностей.

Количество игроков — 6—10.

Инструкция. Из числа играющих выбирается водящий, которому предлагается на несколько минут выйти из аудитории. За это время участники придумывают, как можно движением изобразить цвет. Сначала загадывается какой-либо из простых цветов (красный, синий, желтый, зеленый). Когда все готовы, приглашают водящего и сообщают ему, что группа выбрала один из четырех цветов. Изображают его движением, каждый по-своему.

Успешное проведение игры во многом зависит от того, удастся ли группе преодолеть своеобразный психологический барьер. Взрослому руководителю необходимо помочь группе добиться первого успеха. Первую попытку следует предоставить наиболее изобретательному участнику игры, а водящим назначить того, кто способен фантазировать и не растеряется в этой роли.

Вариант: если будут отгадывать почти все задуманные цвета, задание можно усложнить или немного изменить: вместо цвета задумать и показать вкусовые ощущения (горький, сладкий, кислый, соленый), звуки музыкальных инструментов и т.п. Можно изменять и «язык», на котором выражается задуманное понятие, — это могут быть позы, прикосновения, мимика, взгляд, изменение голосовой интонации и др.

Методические указания. В условия этого упражнения включается правило: прямых подсказок

быть не должно. Например, нельзя изображать предмет, окрашенный в задуманный цвет, или жестом указывать на него. В движениях нужно попытаться изобразить характер, ощущение этого цвета. Так, большинство людей красный цвет ощущают как резкий, сильный, возбуждающий. Это может быть выражено энергичными, резкими движениями. Синий цвет, напротив, чаще связывают с движениями мягкими, плавными, замедленными.

Обычно после объявления этого задания участники говорят, что не знают, как это сделать, что это просто невозможно. Если ни один человек не решается попробовать первым, следует для начала сделать попытку всей группой. Когда задуманный цвет наконец впервые угадан, участники с увлечением начинают придумывать «разноцветные движения».

4. «Зоопарк»

Цель: развитие воображения, раскованности в движениях.

Количество игроков — 4—20.

Инструкция. Все участники по очереди показывают движения, характерные для задуманного ими по условиям игры животного. Остальные пытаются отгадать. Затем участники объединяются в подгруппы по 2—3 человека. Ведущий, указывая на любую подгруппу, дает название животного. Участники, не сговариваясь, вместе изображают одно названное животное. Далее подгруппа также может изобразить какое-либо животное, а другие участники отгадывают — какое.

Методические указания. Игру можно повторять несколько раз.

5. «Видеотелефон»

Цель: развитие воображения, творческих способностей.

Инструкция. Участники выстраиваются в одну колонну. Ведущий тихо называет последнему в колонне какое-либо слово (либо показывает карточку со словом). Игрок придумывает, как это слово можно передать невербально (с помощью движений, жестов, мимики), затем касается плеча впереди стоящего. Тот поворачивается и наблюдает за действиями «передающего». Когда у второго игрока возникает своя версия, он таким же образом передает ее дальше, придумывая уже свои движения.

Методические указания. По окончании передачи следует обсуждение и анализ работы всей группы. Выясняется, верно ли было передано слово или же где-то произошел сбой.

6. «Покажи сказку»

Цель: развитие творческих способностей, раскованности в движениях.

Количество игроков - 4-20.

Инструкция. Участники объединяются в две подгруппы — команды. В каждой команде игроки договариваются, сюжет какой известной сказки будет ими продемонстрирован. Затем они распределяют роли и показывают свое представление другой подгруппе. Зрители полностью просматривают подготовленный спектакль-пантомиму, после чего пытаются угадать название сказки. Затем актеры и зрители меняются местами.

Методические указания. После просмотра второй сказки участники обсуждают свои спектакли, отмечают наиболее удачные сценки и предлагают свои версии пантомимы.

7. «Попробуй повторить»

Цель: развитие слуховой памяти, четкости речи. Количество игроков может быть любым. Инструкция. Ведущий предлагает повторить за ним скороговорки, количество слов в которых постепенно увеличивается:

- Дарья дарит Дине дыню.
- Чащи чаще в нашей пуще, в нашей пуще чащи гуще.
- В ночи не кирпичи лопочут на печи. Лопочут на печи в опаре калачи.
- Кукушка кукушонку купила капюшон, кукушонок в капюшоне был очень смешон.
- Шел Саша по шоссе, нес сушки в мешке. Сушку — Грише, сушку — Мише. Есть сушки — Проше, Васюше и Антоше. Есть две сушки — Нюше и Петруше.

Вариативная часть (плавание)

1. Игры по ознакомлению со свойствами воды.

- а. начальное разучивание
- б. игры для закрепления пройденного материала
- в. игры для повторения старого материала
- 2. Игры, обучающие погружению и всплытию.
 - а. начальное разучивание
 - б. игры для закрепления пройденного материала
 - в. игры для повторения старого материала
- 3. Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде.
 - а. начальное разучивание
 - б. игры для закрепления пройденного материала
 - в. игры для повторения старого материала
- 4. Игры, способствующие выработке навыка скольжения.
 - а. начальное разучивание
 - б. игры для закрепления пройденного материала
 - в. игры для повторения старого материала
- 5. Игры, обучающие дыханию.
 - а. начальное разучивание
 - б. игры для закрепления пройденного материала
 - в. игры для повторения старого материала
- 6. Игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения.
 - а. начальное разучивание
 - б. игры для закрепления пройденного материала
 - в. игры для повторения старого материала
- 7. Игры по овладению простейшими прыжками.
 - а. начальное разучивание
 - б. игры для закрепления пройденного материала
 - в. игры для повторения старого материала

Распределении времени между разделами обучения плаванию:

1. Упражнения по ознакомлению со свойствами воды - 10,2%
2. Упражнения обучающие погружению и всплытию - 3,3%
3. Упражнения для выработки навыка лежания - 9,5%
4. Упражнения для выработки навыка скольжения - 25,7%
5. Упражнения обучающие дыханию - 13,6%
6. Упражнения вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения - 31,4%
7. Упражнения на овладение простейшими прыжками - 6,3%

1. Игры по ознакомлению со свойствами воды.

- а. Для начального разучивания.

1. "Морской бой"

Играющие стоят на дне, вода не выше груди. Одной рукой можно держаться за борт или за преподавателя.

По команде дети одной рукой ударяют по воде так, чтобы брызги летели вперед, как можно дальше. Брызги должны лететь не соседу в лицо, а в свободное пространство. Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета.

Правила: не закрывать глаза и не толкать соседей.

2. "Хождение по дну"

Дети стоят по росту, впереди самый маленький. Уровень воды по пояс или по грудь.

- "ходьба по скале": дети идут друг за другом перебирая руками по борту.

- "ледокол": то же, выставив одну руку вперед.

- "лодочка на веслах": то же, помогая гребковыми движениями руками.

- "на парусе": то же, идя на носочках и бесшумно.

Правила: внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя.

Варианты: по мере освоения указанных заданий можно добавлять более сложные элементы - с опусканием лица в воду, передвижения прыжками, ходьба спиной вперед.

3. "Кто выше?"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс.

По команде надо присесть, погрузившись до подбородка и оттолкнуться ногами от дна, подпрыгнув как можно выше. Можно усложнить игру, если перед прыжком опускаться под воду с головой.

Правила: выпрыгивать вертикально вверх. Побеждает тот, кто выше прыгнет.

4. "Волны на море"

Дети стоят на дне бассейна на расстоянии вытянутых рук, уровень воды по грудь.

Руки в стороны. По команде начать выполнять движения руками вперед и назад, образуя волны.

Правила: не закрывать глаза, не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого больше волн.

5. "Поймай рыбку"

Дети стоят на дне. На поверхности воды плавают маленькие пластмассовые предметы (шарики или любые фигурки не больше спичечного коробка). По команде "поймай рыбку" надо сложить ладошки "лодочкой", зачерпнуть воду вместе с игрушкой и поднять ладошки до уровня плеч.

Правила: не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого вода дольше останется в ладошках, когда вода вытечет из ладошек надо отпустить "рыбку" обратно в воду.

6. "Умывание"

Дети стоят на дне.

Надо набрать воды в ладошки и "умыть" лицо.

Правила: глаза не закрывать. Во время "умывания" надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода.

7. "Футбол"

Дети стоят на дне. Если вода прозрачная на дно положить небольшие легкие предметы, которые не будут всплывать (например, набивной мяч из ткани, набитый ватой, когда намокнет - опуститься на дно и его легко ударять ногой). Сколько детей - столько предметов.

По команде ведущего ребята выполняют "замах" и "удар" по мячу сначала одной ногой, потом другой. Если вода в водоеме не прозрачная удары придется выполнять по воображаемому мячу. При выполнении удара тыльной поверхностью стопы следует вытягивать носок (как при плавании кролем) и напрягать мышцы голени. Если же удар выполняется внутренней стороной стопы, то носок соответствует положению, как при плавании ногами брассом.

Правила: не толкать соседей, бить по своему мячу. Следить, чтобы движение выполнялось по максимальной амплитуде.

б. Для закрепления пройденного материала.

1. "До пяти"

Дети идут по дну друг за другом на расстоянии вытянутых рук.

По команде (хлопок, свисток) дети должны остановиться, сделать глубокий вдох, погрузить лицо в воду так, чтобы уши остались над водой, и начать медленно выдыхать в воду пока преподаватель медленно считает до пяти. Затем играющие идут дальше.

Правила: кто поднимет голову до пятого счета - получает штрафное очко. Выигрывает тот, у кого меньше всего очков или их вообще нет. Для усложнения можно использовать перемещения различными способами (бегом, прыжками, с различными положениями рук).

2. "Будь внимательным"

Дети стоят на дне, лицом к преподавателю.

Руководитель делает различные условные движения руками (вверх, в стороны, за голову и т.д.). В соответствии с определенным положением рук руководящего, дети выполняют то или иное упражнение (выпрыгивание из воды, приседания под воду, наклоны и т.д.)

Правила: за неправильное выполнение упражнений - штрафное очко. Побеждает тот, у кого нет или меньше всех штрафных очков. Не следует применять более трех условных движений, так как большинство играющих будет часто ошибаться, и игра не даст желаемого результата.

3. "Лягушата"

Дети стоят на дне.

По команде руководителя "Щука!" - играющие подпрыгивают вверх, а по сигналу "Утка" - прячутся под воду.

Правила: Неверно выполнивший команду получает штрафное очко, выигрывают те, кто набрал меньше всего штрафных очков.

4. "Смотри внимательно"

Дети стоят на дне, разделившись по парам и стоят напротив друг друга.

Один из партнеров приседает под воду с открытыми глазами. Второй, находящийся над водой, показывает ему определенное количество пальцев (под водой, от 1 до 5). Поднявшись из воды, первый игрок должен назвать партнеру увиденное количество пальцев. Затем играющие меняются ролями.

Правила: брать за руку показывающего пальцы не разрешается. Игру можно проводить только в прозрачной воде. Пальцы надо показывать на расстоянии 30-40см от глаз партнера. Если ребенок еще не умеет считать, ему под водой можно показывать игрушки, ему надо будет назвать цвет показанной игрушки или определить какая именно это игрушка (мячик, лодочка, птичка и т.д., но в таком случае игрушки должны очень сильно отличаться друг от друга по форме).

в. Для повторения старого материала.

1. "Пролезь в круг"

Дети стоят на дне друг за другом. На поверхности воды плавают по одной линии большие надувные круги.

Первый игрок подходит к кругу, погружается с головой в воду с открытыми глазами, на согнутых ногах проходит под круг и пролезает через него. Далее он идет к следующему кругу и пролезает через него. В это время второй игрок идет к первому кругу.

Правила: если после выполнения упражнения круг очень сильно смещается от первоначального положения игрок обязан его поправить

2. "Сомбреро"

Дети стоят на дне. На воде плавает маленький надувной круг.

Играющие по очереди подходят к "шляпе" и нырнув под нее при вставании пытаются надеть ее на голову. Кто сможет встать так, чтобы круг остался лежать на голове получает призовое очко.

Правила: глаза в воде не закрывать. Выигрывает набравший наибольшее количество очков.

3. "Спутник"

Дети стоят на дне в руках у всех по резиновому мячу (диаметр примерно от 1/2 до 3/4 от длины туловища).

Обхватив руками мяч, ребенок ложится на него грудью и пытается выполнить кувырок вперед. "Спутник" (ребенок) обогнет "луну" (мяч), если ему это удастся.

Правила: глаза должны быть открыты, нельзя мешать друг другу. Выигрывают те, кто набрал наибольшее количество "витков" (кувырков) вокруг "луны" (мяча).

2. Игры, обучающие погружению и всплытию.

Для начального разучивания.

1. "Поплавок"

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс.

Надо сделать глубокий вдох и выполнять упражнение на задержанном вдохе. Одну ногу оторвать от дна и подтянуть колено к груди, руки обхватывают голени, голова убрana в колени - положение группировки. Оторвать вторую ногу от дна и прижать к груди, руки обхватывают обе ноги, "нос убрana в колени". При отрывании от дна второй ноги ребенок сначала может погрузиться ко дну, но если вдох сделан глубокий, то через 1-2 секунды он всплывет так, что округлая спина будет плавать

на поверхности воды. Не изменяя положения, ребята считают до 5-10 (в зависимости от подготовки), а затем встает на дно.

Правила: в воде открывать глаза. Не отпускать колени раньше времени.

2. "Кто быстрее спрячется под воду?"

Дети стоят на дне бассейна.

По команде руководителя дети делают небольшой вдох, приседают и погружаются под воду, начиная медленно выдыхать, при этом опускаясь на дно. Просчитав до 5-10 (в зависимости от подготовки) - встают.

Правила: нельзя толкать соседних игроков, в воде глаза должны быть открыты.

3. "Пройди под мостом".

Дети стоят на дне бассейна друг за другом, на поверхности воды плавает пенопластовая доска (или несколько).

Играющие должны пройти по длине бассейна, подныривая под досками. Задевший доску получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

Правила: если участник во время выполнения упражнения сдвинет доску в сторону - он должен её поправить.

б. Для закрепления пройденного материала.

1. "Конкурс поплавок"

Дети стоят на дне бассейна, участники делятся на две команды. По команде руководителя вся команда выполняет упражнение "поплавок", а руководитель считает до 15. Правила: игрок продержавшийся на воде в указанном положении до счета 5 - получает одно очко; до счета 10 - два очка; до счета 15 - три очка. Затем упражнение выполняет вторая команда. Для подсчета очков следует выделить двух занимающихся из числа не участвующих в игре. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

2. "Водолазы"

Дети стоят на дне бассейна, руководитель кидает на дно небольшие яркие предметы в количестве участников одной команды (или чуть больше: на 2-4 предмета).

По сигналу, "водолазы" участники первой команды ныряют вместе (или по очереди) и достают предметы за определенное количество времени (1-3 минуты в зависимости от подготовленности). Руководитель считает найденные предметы. Затем "водолазами" становится вторая команда.

Правила: глаза в воде должны быть открыты, запрещается мешать команде, выполняющей задание, отнимать предметы и топить друг друга. Выигрывает команда, доставшая наибольшее количество предметов.

Для повторения старого материала.

1. "Сядь на дно"

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс. По команде руководителя участники пытаются сесть на дно, резко подтянув ноги к поверхности воды. Руки в стороны, делают гребковые движения помогая опускаться вниз.

Правила: упражнение выполняется на задержанном вдохе, нельзя толкать соседних игроков.

2. "Кораллы"

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на две команды. На дно кидаются 20 тонущих предметов, 10 из них окрашено синим (или любым другим) цветом и 10 красным - эти предметы считаются кораллами. Две команды по сигналу руководителя ныряют на дно и достают свои предметы. Одна команда - синие, другая - красные. Команда, извлекая со дна за одну попытку большее количество предметов - своего цвета, побеждает.

Правила: нельзя толкать соперников; отнимать "кораллы", толкать друг друга. Команде, игрок которой ошибочно достал со дна предмет другого цвета, одно очко сбрасывается. Применять игру можно только с детьми, хорошо ориентирующимися в воде и в прозрачной воде.

3. "Буксир"

Игра может проводиться только в условиях большого бассейна, на глубине около двух метров с детьми, умеющими плавать при помощи ног.

Дети стоят спиной к борту на подводной ступени, в руках держат одинаковые небольшие пенопластовые игрушки. По команде руководителя "буксиры поплыли" дети должны двумя ногами сильно оттолкнуться от борта и поплыть вперед-вниз, интенсивно работая ногами кролем или брассом. Желательно достать дно бассейна. Опустившись на максимальную глубину надо поднять руки с игрушкой вверх и ждать пока не всплывешь на поверхность вслед за игрушкой.

Правила: игрок доставший дно, получает одно очко. Выигрывает тот, кто набрал больше очков. Игрушка должна иметь соответствующую плавучесть, так, чтобы ее можно было утопить при активном плавании вниз, и чтобы она потом могла подняться наверх вместе с весом ребенка.

3. Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде.

Для начального разучивания.

1. "Морская звездочка"

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс. Для выполнения упражнения надо сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед так, чтобы живот и плечи легли на воду, руки в стороны, голова погружена в воду. Оторвать одну ногу от дна и поднять к поверхности воды, плавно поднять вторую ногу, ноги разведены в стороны. Лежать в таком положении от 5 до 15 счетов (секунд).

Правила: открывать под водой глаза; выигрывает тот, кто дольше пролежит на воде.

2. "Буксировка"

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары.

Один из игроков ложится на воду на грудь или спину вытягивая руки вверх "стрелочкой" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой), другой игрок берет его ладонки в одну руку, и начинает идти по дну бассейна двигаясь спиной вперед, сначала медленно, затем быстрее, таща за собой лежащего на воде.

Правила: лежащий на воде ногами не работает.

б. Для закрепления пройденного материала.

1. "Медуза"

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары.

Один из игроков выполняет задание, другой смотрит и помогает. Сначала выполняется упражнение "поплавок", как только спина показалась на поверхности воды, наблюдающий постукивает по ней, после чего первый игрок отпускает колени, опускает расслабленные руки и ноги вниз (руки и ноги - это щупальца медузы). В таком положении ребенок находится на плаву до тех пор, пока может задерживать дыхание, затем надо встать на дно и выпрямиться. Потом игроки меняются местами.

Правила: руки и ноги ("щупальца") расслаблены, голова в воде должна быть опущена вниз.

Вариант: из положения "медуза" плавный переход в положение "морская звездочка".

2. "Осьминог"

Дети стоят на дне бассейна.

Занимающиеся, приняв положение "медуза", начинают шевелить руками и ногами, как "щупальцами", постепенно стараясь поднять руки и ноги к поверхности воды, а затем возвратиться в исходное положение "медуза".

Правила: движения должны быть мягкими и плавными.

3. "Кто сделает?"

Дети стоят на дне бассейна.

Сделав глубокий вдох, играющие ложатся спиной на воду, вытянув вверх руки и ноги, разведя их слегка в стороны. Лежать на воде надо не прогибаясь, слегка закинув голову назад. Иногда бывает так, что ноги медленно опускаются ко дну. Тогда следует предложить ребенку следующее: лечь на спину, приподнять таз к поверхности и кистями рук, находящимися возле бедер, проделывать круги, нажимая ладонями на воду сверху вниз.

в. Для повторения старого материала.

1. "Перевертыши"

Дети стоят на дне бассейна.

Игроки принимают положение "морской звездочки" на груди, лежат три счета, затем плавно сводят вместе руки и ноги; потом переворачиваются на спину, разводят руки и ноги и считают до трех; затем опять следует переворот на грудь и т.д., заданное количество раз.

Правила: нельзя задевать соседних игроков; побеждает тот, кто сможет перевернуться нужное количество раз, не вставая ногами на дно и сохраняя горизонтальное положение туловища.

4. Игры, способствующие выработке навыка скольжения.

Для начального разучивания.

1. "Стрела"

Дети стоят на дне бассейна друг за другом.

Первый игрок принимает положение "стрелочка" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду на спину или на живот (на задержанном вдохе). Руководитель входит в воду, одной рукой берет игрока за ноги, другой поддерживая под живот (или под спину) и сильно толкает вперед.

Правила: нельзя отталкиваться от руки руководящего самому; лучшей оказывается "стрела", которая проскользит дальше всех.

Варианты: дети сами смогут выталкивать друг друга в положении "стрелочка", также можно отталкиваться ногами от борта и скользить без движений.

б. Для закрепления пройденного материала.

1. "Торпеды"

Дети стоят на дне бассейна. Игра может проводиться только с теми детьми, которые умеют плавать.

По сигналу играющие принимают исходное положение "стрелочка" и оттолкнувшись от борта скользят сильно работая ногами.

Правила: во время скольжения нельзя мешать друг другу; выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

Варианты: по мере изучения скольжений, можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки, прижав руки к туловищу.

в. Для повторения старого материала.

1. "Винт"

Дети стоят на дне бассейна. Игроки, отталкиваясь от борта, выполняют скольжение с работой ног. А во время скольжения надо выполнять поворот на бок, на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты.

Правила: побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

2. "Торпеды и корабли"

Игроки делятся на две команды и встают у разных бортов (борта первой и второй команд находятся друг по отношению к другу под углом 90°)

Первая команда — это "корабли", другая - "торпеды". По сигналу один корабль начинает скользить по поверхности воды, не работая ногами. "Торпеда", высмотрев его, толкается от бортика и старается "поразить" (дотронуться) "корабль".

Правила: после "поражения корабля" его нельзя трогать руками и мешать возвращаться назад. Выигрывает та команда, которая поразила большее количество "кораблей". Игра проводится до трех раз, затем "корабли" и "торпеды" меняются местами. Руководитель может давать команду, когда надо начинать двигаться торпедой, если детям самим тяжело рассчитать момент старта. Если военная тематика игры вам не нравится можете придумать любой другой сюжет: первая команда - люди идущие по улице, вторая - снежинки; первая команда - цветочек, вторая - пчелка и т.д.

Варианты: "корабли" скользят по поверхности, а "торпеды" ныряют.

3. "Кто дальше?"

Игра для детей, освоивших "скольжение" и "спад в воду" (см. раздел обучения прыжкам).

Играющие сидят на борту бассейна на корточках. После выполнения спада (учебного прыжка) играющие скользят в воде в положении "стрелочка". Дальность - скольжения определяется первыми плавательными движениями.

Выигрывают те, кто дальше проскользил.

5. Игры, обучающие дыханию.

Для начального разучивания.

1. "Горячий чай"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс.

По команде наклониться, руки упираются о колени, и сильно подуть на воду, представляя, что это горячий чай. Надо стараться делать как можно более продолжительный выдох, следить чтобы вода вокруг сильно бурлила.

Правила: не закрывать глаза, даже если от воды будут отлетать брызги. Выигрывает тот, у кого на воде будет больше волн и других колебаний поверхности.

2. "Пузыри"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс.

По команде наклониться, руки упираются о колени, губы сложить трубочкой, опустить их в воду и сильно выдохнуть в воду, так, чтобы было вокруг много пузырьков.

Для дальнейшего усложнения игры надо опускать в воду лицо целиком, при этом можно выдыхать по-разному:

- сложить губы трубочкой и выдыхать очень тоненькой струйкой быстро или медленно
- сложить губы трубочкой и выдыхать обычно
- выдыхать через рот, губы в любом положении, медленно или быстро
- погрузиться с закрытым ртом, открыть рот как буква "о", выдох быстрый и сильный, сразу после выдоха рот в воде закрыть
- прерывистый выдох с различной частотой. Приоткрыть рот сделать небольшой выдох, закрыть рот, затем опять немного выдохнуть и т.д. За одно погружение сделать 4-8 выдохов

Правила: глаза должны быть открыты. Дети должны видеть и слышать свои пузыри. Выигрывает тот, у кого больше пузырей.

б. Для закрепления пройденного материала.

1. "Общее дыхание"

Игроки располагаются двумя шеренгами около борта (две команды).

По команде, начиная с первых номеров, игроки в обеих командах, поочередно погружаются в воду, делают продолжительный выдох и возвращаются в исходное положение. Каждый последующий игрок погружается в воду сразу же после выхода из неё своего соседа по шеренге. Игроки стараются делать выдох как можно медленнее.

Правила: на поверхности должен появляться непрерывный ряд пузырьков (т.е. сидеть под водой на задержанном вдохе нельзя). Победившей считается команда, которая позже закончила игру.

в. Для повторения старого материала.

1. "Эстафета с бегущей игрушкой"

Дети делятся на две команды. Каждая команда получает по лёгкой резиновой игрушке.

По команде дети начинают эстафету. Взяв игрушку и положив перед собой, игрок должен дуть на неё, чтобы она передвигалась вперед, а сам ребёнок осторожно плывет (или идет) за игрушкой. Пройдя заданную дистанцию, игрок подгоняет игрушку к следующему участнику и уходит в конец строя.

Правила: нельзя дотрагиваться до игрушки. Побеждает команда, первой закончившей эстафету. При объяснении игры надо подчеркнуть, что выигрывает тот, кто не только приплыл первым, но и выполнил все обозначенные правила.

б. Игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения.

а. Для начального разучивания.

1. "Мотор"

Дети сидят на борту бассейна (если борта не подогреваются, то сидеть надо на пенопластовой доске).

Ноги надо опустить в воду и делать движения расслабленными стопами вверх-вниз, поднимая брызги (как от мотора катера). Надо следить, чтобы дети оттягивали носочки и работали почти прямыми ногами, стопы должны быть развернуты немного вовнутрь - большие пальцы ног почти

соприкасаются, а пятки на расстоянии 5-10см друг от друга. У лучшего "мотора" должно быть не только много брызг, но и правильное положение "лопастей" (ног).

2. "Фонтан"

Дети стоят на дне, держась руками за борт бассейна (за лесенку или за сливной канал чуть ниже борта).

По сигналу руководителя дети поднимают ноги к поверхности воды и начинают выполнять ими плавательные движения кролем в различном темпе, для чего руководитель дает команды: "больше брызг!", "меньше брызг", "без брызг". Ноги должны работать почти прямые, носочки ног оттянуты, пятки немного разведены, а большие пальцы ног рядом друг с другом. Если выполняются движения ногами на спине - колени высовываться на поверхность воды не должны, в то время, как стопы работают под самой поверхностью воды и иногда даже пальцы ног могут появиться над водой. Правила; нельзя прекращать движения без команды, вытирать лицо, закрывать глаза. Начинать упражнение рекомендуется с положения на спине, т.к. дети смогут видеть свой фонтан. Продолжительность игры полторы-две минуты. Рекомендуется следить за техникой выполняемых движений и вносить своевременные исправления.

3. "Гонка катеров"

Участники делятся на 2-4 команды, в руках все дети держат пенопластовые доски. Первые номера, держась за доски, работая ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и т.д.

Правила: держать доску надо за ближний к себе край так, чтобы большой палец держал доску снизу, а остальные четыре пальца - сверху. Руки должны быть на ширине плеч. Побеждает команда, раньше других закончившая игру. Команды должны быть уравновешены по силам. Перед занятием на воде надо повторить движения ног в плавании в спортивном зале:

Варианты: для усложнения можно использовать сочетание работы ног с дыханием. Если при плавании кролем на груди две руки держат доску, то вдох делается вперед. Вдох надо делать очень быстро, руки при этом не сгибаются, а плечи не поднимаются, движение совершает только шея, которая поднимает голову над поверхностью воды. Вдох надо делать на один счет, а выдох на 4-6 счетов; также выдох можно делать на протяжении 6-10 движений ног. Это приучает детей к правильному соотношению времени на воду, голову опустить в воду и выполнить определенное количество движений руками кролем или брассом в сочетании с дыханием или без. В брассе вдох выполняется вперед, а в кроле - в сторону.

5. "Мельница"

По команде, играющие отталкиваются от борта бассейна и после непродолжительного скольжения на груди или на спине, делают попеременные движения руками (как мельница), стараясь доплыть до определенной отметки. Побеждает тот, кто раньше других преодолет заданное расстояние. Правила: при движениях руками ноги должны быть выпрямлены, но не напряжены. При плавании на спине дыхание произвольное. Плавание на груди выполняется с задержкой дыхания. Предварительно, в зале, выполнить гимнастические упражнения имитирующие плавательные движения рук. Необходимо следить за техникой движений, выполняемых детьми. Если детей обучает плаванию не специалист, то предварительно надо обязательно изучить технику плавания различными способами.

б. Для закрепления пройденного материала.

1. "Кувырок"

Играющие плывут кролем на груди, при помощи ног, руки вытянуты вперед.

По сигналу (свисток), играющие должны развести руки в стороны-вниз, сгруппироваться, сделать кувырок вперед, выйти на поверхность воды и продолжать плавание в прежнем направлении. Правила: глаза в воде не закрывать, соседей не толкать.

2. "Пароход"

Играющий принимает положение на груди, ноги работают кролем, руки вращаются под грудью, подражая круговому движению лопастей колесного парохода.

Упражнение можно выполнять на перегонки, а можно на выявление самого "техничного парохода", т.е. такого, который будет правильно работать и руками и ногами.

3. "Удержи доску"

Игроки ложатся животом на пенопластовые доски.

По команде дети плывут любым способом (удобнее всего ноги - кролем, а руки брассом или кролем) наперегонки на определенное расстояние, стараясь удержаться на доске. Правила: если игра проводится как эстафета при падении с доски игрок обязан сразу лечь на нее обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее проплывет нужную дистанцию.

4. "Хрустальные шары"

Дети стоят на дне у борта бассейна. На расстоянии двух метров от них на воде находятся плавающие предметы (мячи, игрушки, пенопластовые доски и др.) - это "хрустальные шары". Оттолкнувшись от борта, ребёнок скользит под водой, выполняя движения ногами кролем. "Хрустальный шар" не разобьется, если играющий проплыл под ним, не задев его. Правила: глаза в воде должны быть открытыми. Ребёнок, разбивший шар получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

в. Для повторения старого материала.

1. "Кто дольше?"

Игроки находятся на глубокой части бассейна рядом с бортом. Играющие находятся в воде в вертикальном положении, поддерживая себя на поверхности с помощью круговых гребков рук по поверхности воды (ладошки направлены вниз и опираются на воду) и работы ног брассом. По команде играющие поднимают кисти над поверхностью воды, продолжая движения ногами брассом. Выигрывает тот, кто дольше продержится на воде с поднятыми кистями, работая ногами брассом. Когда игрок устанет он может или принять горизонтальное положение в воде или взяться руками за борт бассейна, который должен быть рядом.

Варианты: ногами можно работать одновременно или поочередно.

2. "Борьба за мяч"

Игроки находятся на глубокой части бассейна. Площадь игрового поля небольшая и огорожена натянутыми дорожками (веревочными канатами с пластмассовыми кольцами) чтобы уставший игрок мог отдохнуть взявшись за борт или за дорожку.

Играющие делятся на две команды; одевают шапочки разного цвета.

Руководитель бросает мяч на середину бассейна. Игроки каждой команды стараются завладеть мячом. Игроки, захватившие мяч, перебрасываются им между собой. Другая команда старается перехватить мяч.

Правила: нельзя вырывать мяч из рук противника, топить и хватать друг друга. Руководитель должен уравновесить силы команд, так как при явном преимуществе одной из них, интерес к игре быстро ослабевает.

Варианты: руководитель может задать любой способ передвижения в воде.

3. "Гусеница"

Участники разбиваются на пары, второй участник берет первого за щиколотки (оба ребёнка лежат на воде).

По команде "гусеницы" отправляются в путь. Первый игрок работает руками, а второй ногами. Способ плавания может быть любой, например: оба игрока плывут одним стилем (лучше всего плыть кролем на спине или животе, так как при движении ногами брассом движения получаются рывковые и пары могут распадаться)

Правила: нельзя отпускать ноги первого игрока, игрок, работающий руками должен держать ноги вместе и не делать ими никаких движений. Держать ноги партнера можно только за голеностопные суставы, а не за пальцы или пятки. Выигрывает пара первой дошедшей до оговоренного места и не совершившая нарушений правил.

4. "Соревнования с яйцом"

Играющие становятся в ряд на расстоянии двух-трех метров друг от друга. На расстоянии одного метра перед собой кладут яйцо, содержимое из которого предварительно удалено, отверстие заделано замазкой (вместо яйца можно использовать шар для настольного тенниса). По сигналу соревнующиеся плывут к финишной линии, гоня впереди себя яйцо и не задевая его руками

(разрешается дуть, гнать волной и т.д.). Выигрывает тот, кто первый доплывет до финиша. Варианты: можно выполнять в качестве эстафеты.

7. Игры по овладению простейшими прыжками.

Для начального разучивания.

1. "Скатывание в воду"

Занимающиеся располагаются на борту бассейна.

Играющий ложится животом на доску, расположенную на бортике бассейна и напрягаясь, принимает исходное положение для скольжения на груди (стрелочка).

Руководитель берет в руки задний край доски и приподнимает его до тех пор, пока ребенок не соскользнет с доски в воду.

Доска должна быть гладкой; поднимать доску надо медленно, без рывков.

2. "Спрыгни в воду" (Спад в воду)

Дети сидят на борту, поставив ноги пятками на сливной канал. Глубина воды не менее 2м.

По команде дети делают руки "стрелочкой", наклоняются к бедрам и плавно тянутся кончиками пальцев к воде. Когда тело начнет падать вниз, надо выпрямить ноги оттолкнувшись от борта. следить, чтобы дети прыгали не вертикально вниз, а тянулись вперед.

Варианты: то же, но дети сидят на бортике на одном колене, на корточках.

б. Для закрепления пройденного материала.

1. "Каскад"

Играющие стоят в шеренге на бортике бассейна, на расстоянии метра друг от друга. Глубина воды не менее 2м.

По команде играющие один за другим выполняют соскок ногами вниз или какой-нибудь другой прыжок.

Правила: руководитель должен подавать команду для следующего игрока, только убедившись, что предыдущий игрок вышел из зоны прыжков и не нуждается в помощи. Объяснить детям, что для того, чтобы не уходить глубоко под воду надо сразу после погружения в нее начинать работать руками и ногами и всплывать наверх. Ноги должны совершать движения кролем или брассом, руки из положения наверху делают гребок вниз к бедрам, ладони направлены во время гребка на дно и они совершают отталкивание от воды. При гребке руки согнуты в локтях и движение происходит перед грудью, при этом локти разведены в стороны, а кисти почти соприкасаются.

2. "Каскад из спадов"

Играющие сидят на борту, ноги опущены и стоят на сливном канале, руки подняты вверх в положении стрелочка.

По команде первый игрок выполняет спад, за ним делает следующий, и так далее один за другим, каскадом. следить, чтобы дети не мешали друг другу.

Варианты: так же можно выполнить спады из упора присев, стоя согнувшись, а также - стартовый прыжок.

3. "Поймай мяч"

Игроки стоят около стартовой тумбы.

Играющие прыгают по очереди со стартовой тумбы ногами вниз и на лету ловят мяч, брошенный руководителем. Выигрывает тот, кто поймает мяч наибольшее количество раз.

Правила: руководитель должен бросать мяч постоянно на одном уровне: на уровне груди ребенка в верхней точке полета.

в. Для повторения старого материала.

1. "Кто дальше?"

Игра происходит в форме соревнования и состоит из трех частей (может быть больше частей).

1. прыжок вниз головой со скольжением на максимальную дистанцию; место выхода рук из воды в момент поднятия головы для вдоха - конец скольжения.

2. прыжок вниз головой на дальность полета (отличается по месту соприкосновения рук с водой).

3. прыжки вниз ногами на дальность полета.

Победителя определяет следующим образом: за первое место - 1 очко, за второе - 2 и т.д. После окончания игры очки суммируются. Выигрывает игрок с наименьшим количеством очков. Игра проводится с небольшим количеством игроков из-за сложности подсчета очков.

Уровень физической подготовленности

№	Физические способности	Контрольное упражнение	возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30 м, с	7-9	7,5	6,3	5,6	7,6	6,4	6,1
			10-12	7,1	6,0	5,4	7,3	6,2	5,6
			13-15	6,8	5,7	5,1	7,0	6,0	5,3
			16-17	6,3	5,5	5,0	6,8	5,8	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	7-9	11,2	10,3	9,9	11,7	10,6	10,2
			10-12	10,4	9,5	9,1	10,8	10,3	9,7
			13-15	10,2	9,3	8,8	9,7	9,5	9,3
			16-17	10,0	9,0	8,5	9,3	9,0	8,8
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	7-9						
			10-12	100	115	135	85	110	130
			13-15	110	125	130	105	120	125
			16-17	120	130	135	110	125	130
4.	Выносливость	6-минутный бег	7-9	700	830	1100	500	760	900
			10-12	750	950	1150	550	850	950
			13-15	800	1000	1200	600	900	1000
			16-17	900	1100	1300	650	1000	1100
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя	7-9	1	3-5	9	2	6-9	12,5
			10-12	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
			13-15	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			16-17	1	3-5	7,5	2	6-9	13,5
6.	Силовые	подтягивание	7-9	1	2	4	2	4	12
			10-12	1	2	4	3	6	14
			13-15	1	3	5	3	8	16
			16-17	2	3	6	3	8	17

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

К занятиям АФК допускаются дети при прохождении ими медосмотра и врачебного допуска к занятиям. Контроль за здоровьем занимающихся осуществляет тренер-преподаватель совместно с медицинским работником ДЮСШ.

Задачи:

- оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузок;
- выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение лечебно-профилактических мероприятий.

Содержание и организация:

Медицинский контроль предполагает экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, визуальное наблюдение, пульсометрию, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием вновь поступивших в школу;
- проводы выпускников;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет.

5. Материально-техническое оснащение

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» учреждение (МАУ ДО ДЮСШ) определяет нормы материально-технического обеспечения инвентарем исходя из минимальных потребностей для обеспечения учебно-тренировочного процесса среднесписочного количества обучающихся.

Список инвентаря:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во	Примечание
1.	Тренажерный зал	шт	1	
2.	Коврик гимнастический	шт	15	
3.	Секундомер	шт	1	
4.	Свисток	шт	1	
5.	Роликовые массажеры	шт	5	
6.	Пластмассовые шарики для занятий в бассейне	шт	10	
7.	физкультурно-спортивный зал	шт	1	
8.	бассейн	шт	1	
9.	скакалка гимнастическая	шт	10	
10.	мат гимнастический	шт	2	
11.	мяч баскетбольный	шт	1	
12.	мяч волейбольный	шт	1	

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. – 512 с.: ил.
2. Дубровский В.И. Реабилитация инвалидов-спортсменов. – В кн.: Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заве дений. – 2-е изд., доп. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002, с. 411-417.
3. Куничев Л.А. Лечебный массаж. – К.: Вища школа. Головное изд-во, 1981. – 328 с.
4. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. – М.: Медицина, 2004. – 592 с.
5. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. – Ростов н / Д: изд-во «Феникс», 1999. – 608 с.
- 6.«Физическое воспитание детей младшего школьного возраста» Т.Е. Виленская.,
- 7.Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Мурманской области В.И. Лях.,
- 8.В. Яковлев, А. Гриневский «Игры для детей», Москва, «Физкультура и спорт», 1968 год.
- 9.В.Г. Яковлев, В.П. Ратников «Подвижные игры», Москва, «Просвещение», 1977 год.
- 10.Е.Н. Арсеньев «Работоспособность и здоровье человека на Севере»
11. Программа для внешкольных учреждений. Баскетбол. Водяникова А. Москва «Просвещение», 1986 год
12. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1981.
13. Волков Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.
14. Майфат СЛ., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью. Екатеринбург, 2003.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720984

Владелец Роман Игорь Георгиевич

Действителен с 24.04.2024 по 24.04.2025