

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА»

Принята на педагогическом совете
протокол № 2 от 05.10.2017 года

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБОУДО
«Дворец творчества»
№ 355-01.09 от 05.10.2017 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивная направленность
«ОФП (Общефизическая подготовка)»

Автор – педагог дополнительного образования
Гаврилова Ирина Михайловна
Кравченко Дмитрий Михайлович
Срок реализации программы- 3 года

г. Выборг
2017 год

Пояснительная записка

Программа объединения «Обще физическая культура» направлена на формирование правильной и красивой осанки.

Что же такое осанка и как распознать ее нарушения?

Осанка - это свободное положение человека в вертикальной позе. Осанку принято характеризовать по форме спины. В норме у детей различают прогибы позвоночника: вперед в шейном и поясничном отделах, которые должны быть равными толщине ладони. И прогиб назад в грудном отделе, уравнивающий их.

Актуальностью наших дней стало стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья у детей школьного возраста - это увеличение болезней нарушения опорно-двигательного аппарата: нарушение осанки, сколиоз, остеохондроз, осложненные формы плоскостопия. Все эти болезни увеличились в 4 раза. Чаще всего изменения осанки происходит в детском возрасте. Причины тут могут быть самые разные. Среди них перенесенные в детстве болезни, слабое зрение, часто принимаемые во время работы и отдыха неправильные позы. Комплексное обследование учащихся школ выявило, нарушение физического развития составляет 19,2% случаев. По многим данным медицинских обследований последних лет уровень хронической заболеваемости среди девушек оказывается выше, чем у юношей. Что весьма настораживающее явление.

Проблема создания здоровьесберегающих условий обучения приобрела особую актуальность. Это связано, во-первых, с негативными тенденциями в состоянии здоровья детей и подростков, а во-вторых, с изменениями, которые произошли в школьном образовании за последнее десятилетие. Для профилактики утомления важно рационально чередовать учебу и отдых детей в течение всего года.

Педагогической целенаправленностью является здоровье ребенка. Сейчас ценность здоровья не вызывает сомнения: чем больше здоровых, творческих, духовно богатых людей, тем более процветающим становится само общество. Около 70% россиян разного возраста считают здоровье самым большим своим достоинством. Ученые неоднократно доказали и подтвердили, что психическое здоровье во многом определяет физическое.

Центром всех учебно-воспитательных воздействий должен стать конкретный ученик, а отрывной точкой здоровье, интересы, права ребенка, которые бы обеспечивали ему полноценное личностное развитие в максимально возможном диапазоне роста со индивидуальных психологических ресурсов,

Кто не хочет видеть своих детей здоровыми и красивыми? Но не все знают, что красота и здоровье человека во многом зависят от его осанки. Различные нарушения осанки отрицательно сказываются на работе сердца, легких, ухудшают обмен веществ, приводит к тяжелым моральным переживаниям.

Для формирования правильной и красивой осанки необходимо сочетание: физические упражнения плюс красивая походка плюс правильное дыхание.

Важное значение для формирования правильной осанки имеет нормальное физическое развитие ребенка. Так же большое значение имеет походка и дыхание. Носовое дыхание очищает, согревает и увлажняет воздух, создает небольшое сопротивление дыхательным мышцам и благотворно сказывается на развитие грудной клетки.

При правильной осанке нужно держать спину и голову прямо, а грудь и плечи расправлены.

Хорошее физическое развитие, правильная осанка, походка - все это вместе здоровье и красота.

Но не все дети могут заниматься полноценной физкультурой, так как они имеют болезни опорно-двигательного аппарата (нарушение осанки, сколиоз, остеохондроз, плоскостопие, а так же нарушения обмена веществ (ожирение, дистрофия). Для таких детей существует - лечебная

физкультура. Нельзя ребенка полностью лишать физической культуры, потому что при полном отсутствии физической нагрузки все заболевания усугубляются.

Лечебная физкультура и рассчитана на таких детей, ей могут заниматься совершенно здоровые дети, как профилактические занятия.

Занятия физической культурой – это, прежде всего профилактика различных заболеваний. Для предупреждения болезней опорно-двигательного аппарата (позвоночника, суставов) следует делать упражнения, которые выполняются с учетом всех суставов, да еще с большой амплитудой. Физическая культура – это положительные эмоции, а они являются важным фактором оздоровления.

Физическое воспитание является также необходимым условием правильного, гармонического развития организма. Научкой доказано, что без него развитие ребенка задерживается.

Под воздействием физических упражнений в организме человека вырабатываются особые гормоны, которые влияют на формирование хорошего настроения, положительных эмоций, вызывают ощущение уверенности в себе. В процессе занятий повышается работоспособность.

Общая характеристика программы

Программа разработана для дополнительного обучения школьников в течение одного года. Учебный план составлен на один год обучения. Учебная нагрузка 1 час в неделю. Программа разработана для школьников младшего, среднего и старшего школьного возраста.

Целью программы является частичное оздоровление детей страдающими нарушениями опорно-двигательного аппарата и профилактика этих заболеваний; развитие физических качеств и исправление природных недостатков фигуры: сутулость, сколиоз, непропорциональное развитие, плоскостопие и др.

Для осуществления цели, необходимо выполнить ряд задач:

Обучающие:

Научить правильному дыханию при выполнении физической нагрузки;

Сформировать систему знаний, умений, навыков по основам лечебной физкультуры;

Развивающие:

Развить внимание, память, терпение и выносливость;

Развить двигательную способность и мышечный тонус;

Сформировать правильную походку;

Развить правильное дыхание при выполнении физической нагрузке и во время ходьбы или бега;

Воспитывающие:

Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и гармонии тела;

Воспитать взаимопонимание, взаимовыручку и дружелюбие;

Воспитать чувство коллективизма и ответственности.

Возраст детей, участвующих в реализации данной ОП.

Возраст детей, занимающихся ЛФК. от 7 лет до 16 лет. У них разное физическое развитие, разные способности, реакция и понимание. Поэтому дети подразделяются по возрастным категориям: 7-11 лет и 12 - 16 лет.

Каждое занятие построено по определенной схеме: упражнения начинаются с движений головы, и постепенно снижаются до движений ног. Заканчивается занятие движениями для расслабления, дыхательной и восстанавливающей гимнастикой. Эта схема относится ко всем комплексам упражнений.

Описание форм и методов проведения занятий

Форма проведения занятий - в основном групповая.

Занятия проводятся:

Теория - словесным методом;

Практика – наглядно-действенным методом (сначала показывает упражнения педагог, затем выполняют упражнения все вместе);

Применяются наглядные пособия плакаты, брошюры и т. д.

Материальное обеспечение программы

				теория	практика
1.	Дыхательная гимнастика.	групповая	2	1	1
2.	Лечебная ходьба (разновидности ходьбы).	групповая	2	1	1
3.	Упражнения, стоя на полу.	групповая	2	1	1
4.	Упражнения, сидя на полу.	групповая	4	1	3
5.	Упражнения, на полу, сидя на коленях.	групповая	4	1	3
6.	Упражнения, лежа на полу, на животе.	групповая	4	1	3
7.	Упражнения в упоре с тоя на коленях.	групповая	4	1	3
8.	Упражнения, лежа на полу, на спине.	групповая	4	1	3
9.	Упражнения на шведской стенке.	групповая	4	1	3
10.	Упражнения с предметами.	групповая	4	1	3
Всего количество часов в неделю:			1		
Общее количество часов:			34	10	24

Все упражнения выполняются под счет педагога на раз - два и раз - два - три - четыре. Темп выполнения медленный и средней интенсивности.

Количество повторений движений постепенно увеличивается от 4 раз до 10 - 12 р

Календарно-тематическое планирование

Наименование темы	Номера занятий																										
	1-2	3-4	5-6	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30	31-32	33-34	35-36	37-38	39-40	41-42	43-44	45-46	47-48	49-50	51-52	53-54
	55-56	57-58	59-60	61-62	63-64	65-66																					
Комплекс упражнений на укрепление мышц живота	+							+							+								+				
Комплекс упражнений на укрепление мышц спины		+							+							+								+			
Комплекс упражнений на растяжение позвонка			+							+							+								+		
Комплекс упражнений на нарушение осанки				+							+							+							+		
Комплекс упражнений на плоскостопие					+							+							+							+	
Комплекс упражнений						+							+							+							+

для шейного отдела																								
Комплекс упражнений для глаз							+							+										

Место фактического осуществления образовательного процесса: на базе МБОУ «СОШ №13 с УИОП»

Режим работы:

Начало учебного года – 02 октября 2017 года

Окончание учебного года: 31 мая 2018 года.

Количество учебных недель в году – 32,

Каникулы – по календарному плану общеобразовательной школы.

Дополнительные каникулярные дни в связи с праздниками:

4 ноября, с 1 по 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 2 мая, 9 мая.

Продолжительность занятий– 45 минут,

Продолжительность занятий в учебные дни не превышает 2 часа,

Перерыв между занятиями – 10-15 минут.

Организация промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация обучающихся проводится два раза в год (в середине и в конце учебного года)

Содержание программы

Организационное наняты: техника безопасности, пожарная безопасность. Правило поведения воспитанников на занятиях, в учебном заведении (ДЮ11/г). Личная гигиена.

Дыхательная гимнастика: правильно выполнять вдох и выдох в норме, при физической нагрузке. Выполнение вдоха с задержкой выдоха, удлинённый выдох с произношением шипящих и свистящих звуков.

Лечебная ходьба (разновидности ходьбы): простые шаги, на носочках, на пяточках, на внутренней и внешней стороне стопы, шаги с пятки на носок. Упражнения выполняются по кругу (в одну и другую стороны) и по диагонали Упражнения, стоя на полу:

- Из каждого комплекса упражнений запомнить 2 - 3 движения для каждой групп мышц;
- Запомнить, когда делается вдох, а когда выдох;
- Запомнить расслабляющие и восстанавливающие упражнения.

Что бы в дальнейшем самостоятельно мог составить для себя комплекс упражнений и заниматься.

Литература для педагога

1. П. С. Зайцева «Вдохнете глубже», Москва «Советский спорт», 1988 год;
2. Г. П. Богданов «Школьникам - здоровый образ жизни», Москва «Физкультура и спорт», 1989 год;
3. К. Б. Никифоров «Учись наслаждаться движением», Москва «Советский спорт», 1989 год;
4. Джеки Томсон «Здоровая спина» (советы и упражнения), Москва «Эксмо», 2005 год;
5. Эрика Диллман «Здоровые ноги» (советы и упражнения), Москва «Эксмо», 2005 год;
6. В. А. Попов «Домашний лечебник», Ленинград «ИНТМед», 1991 год;
7. Л. Р. Мадорский «День младшего школьника», Москва «Физкультура и спорт». 1988 год.

Литература для детей и родителей

1. Брошюра - образец «Лечебная физкультура» (памятка), 1988 год;
2. Брошюра - образец «Правильная осанка - это здоровье и красота» (памятка). 1988 год;
3. П. С. Зайцева «Вдохнете глубже», Москва «Советский спорт». 1988 год;
4. Г. П. Богданов «Школьникам здоровый образ жизни». Москва «Физкультура и спорт», 1989 год;
5. Г. П. Богданов «Школьникам - здоровый образ жизни», Москва «Физкультура и спорт», 1989 год;
6. К. Б. Никифоров «Учись наслаждаться движением», Москва «Советский спорт». 1989 год;
7. Брошюра образец «Если хочешь быть здоровым» (памятка). 1988 г

Прошито и пронумеровано на 7
листах

Директор МБОУДО «Дворец творчества»

Е.С. Фролова
Е.С. Фролова
МБОУДО «Дворец творчества»

