



Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия № 272 Адмиралтейского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей «Юниор»

=ПРИНЯТО=

Решением Педагогического Совета
Гимназии №272
протокол № 1 от 31.08.22



Программа дополнительного образования детей

Общая физическая подготовка

Возраст обучающихся: 12-18 лет

Количество часов: 72

Составитель: Педагог ДО
Тюхтин В.В.

Санкт-Петербург

Пояснительная записка.

«Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие»

Аристотель.

Вопрос о физическом воспитании детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, неоднократно являлся предметом исследования работников врачебного контроля и физического воспитания.

Проблема двигательной активности в наши дни приобрела особую актуальность. Это связано прежде всего с феноменом акселерации, увеличением роста и развития современных детей, а также со все усиливающимися явлениями гипокинезии и ранней спортивной гиперкинезии (чрезмерных нагрузок).

Двигательный дефицит у детей может приводить к выраженным функциональным нарушениям. Отмечена прямая связь между гипонизией и снижением активности многих ферментов, влияющих на характер превращений в организме. Происходит отчетливое снижение общей устойчивости детского организма к простудным заболеваниям. Наблюдается отставание моторики (снижение показателей силы, быстроты, выносливости), задержка развития вегетативных функций, происходит сужение диапазона функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Хорошее здоровье немислимо без тренировки мышц, суставов, связок, то есть всего того, что мы называем опорно-двигательным аппаратом человека. От здоровья зависит успеваемость, выбор специальности, профессиональное умение и долготелняя творческая трудоспособность.

Здоровье детей – это та твердыня, на которой покоится завтрашний день семьи и государства в целом. И если применить финансовую терминологию, то наилучшая форма вложения капитала (семейного и государственного) – это укрепление физического здоровья подрастающего поколения.

Ядерный век предъявляет особые требования к здоровью человека. В эпоху ядерных машин и больших скоростей у него должно быть крепкое здоровье и умение молниеносно реагировать на внешние воздействия. Все это закладывается с детства при помощи средств физической культуры и спорта.

Специальными исследованиями службы сопровождения гимназии № 272 в составе: психолога, соц.педагога, медицинской сестры и учителей физической культуры, было проведено сравнительное обследование состояния здоровья учащихся. Учителя физкультуры совместно с мед. сестрой ежегодно с 2000 года исследуют состояние здоровья учащихся гимназии, особо выделяя детей поступивших в 5 класс и выпускников 9, 11 классов. Данные обрабатываются после прохождения АСПОН и диспансеризации. Выявлены наиболее распространенные заболевания и в первую очередь заболевания костно-мышечной системы, болезни глаз, системы кровообращения, дыхания, органов пищеварения. На основании медицинских справок составляются списки детей освобожденных от уроков физической культуры и учащихся с подготовительной группой здоровья т.е. с хроническими заболеваниями и ограничением при занятиях физической культурой. Такие дети были включены в группу для занятий ЛФК.

Цель программы.

1. Привить интерес к занятиям лечебной физкультуры.
2. Создать условия для оздоровления, физического развития, социальной адаптации личности средствами лечебной физкультуры.
3. Привить навыки здорового образа жизни.
4. Развить основные двигательные качества.

Задачи программы.

1. Укрепление здоровья, повышение функциональных и адаптивных возможностей основных жизнеобеспечивающих систем организма, развитие физических качеств, лежащих в основе общей физической подготовленности.
2. Обучение физическим упражнениям из современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих систем физического воспитания, формирование навыков правильной осанки.
3. Повышение культуры движений, обогащение двигательного опыта.
4. Освоение комплекса знаний о лечебной физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья.
5. Воспитание волевых, нравственных и эстетических качеств личности.

Условия реализации образовательной программы.

Данная программа рассчитана на обучение учащихся 9 – 11 классов. Программа рассчитана на год реализации.

При приеме в группу необходима консультация с врачом.

Прогнозируемый результат.

1. Повышение интереса к занятиям лечебной физкультуры.
2. Укрепление здоровья.
3. Развитие мышечных групп недостаточно задействованных в повседневной жизни.
4. Формирование навыков правильной осанки в статических и динамических положениях
5. Повышение культуры движений.
6. Повышение эластичности связок, подвижности суставов.
7. Увеличение результативности физических показателей.
8. Формирование эстетически необходимых навыков и умений выражающихся в возможности рационально, легко и красиво двигаться.

Учебно – тематический план

| № | Тема | Всего | Теория | Практика |
|----|------------------------------|-------|--------|----------|
| 1. | Вводное занятие | 1 | | |
| 2. | Лечебная физическая культура | 50 | 4 | 46 |
| 3. | Оздоровительная гимнастика | 46 | 2 | 44 |
| 4. | Подвижные игры | 24 | 0 | 24 |
| 5. | Танцевальные упражнения | 24 | 1 | 23 |
| | Итого часов | 144 | 7 | 137 |

Содержание программы.

1. Вводное занятие.

- 1.1. Правила техники безопасности при занятиях лечебной физкультурой.
1. 2. Цели и задачи обучения.
- 1.3. Лечебная физическая культура – один из компонентов здорового образа жизни.
- 1.4. Оценка уровня физического развития и желание заниматься в группе.

2. Лечебная физическая культура.

Большинство упражнений выполняется в положении лежа на спине, животе, с упором на предплечья. Темп медленный.

2.1. Специальные упражнения на формирование навыков правильной осанки в статических положениях (стоя, лежа на животе).

2.2. Специальные упражнения для укрепления мышц спины.

2.3. Упражнения для укрепления мышц живота.

3. Оздоровительная гимнастика.

3.1. Различные виды ходьбы:

- на носках, пятках, наружных и внутренних сводах стопы
- с высоким подниманием коленей, широким, приставным и скрестным шагом
- с закрытыми глазами (на месте), спиной вперед
- в полу приседе, в полном приседе, выпадами
- с различным положением рук, в различных направлениях.

3.2. Упражнения для укрепления мышц шеи:

- наклоны, повороты

3.3. Упражнения для снятия зрительного утомления

3.4. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса:

- плечи вверх-вниз (одновременное и поочередное) с различным положением рук и движением ног
- плечи вперед-назад (одновременное и поочередное), с различным положением рук, с полу приседами, танцевальными движениями
- круговые движения вперед-назад (одновременное и поочередное), из различных и.п. – руки вниз, к плечам

3.5. Упражнения для укрепления мышц рук:

- круговые вращения кистью рук, одновременные и поочередные движения вверх-вниз
- круговые движения в локтевых суставах (одновременные и поочередные)
- лежа на животе на гимнастических ковриках
- в упоре сидя

3.6. Упражнения для мышц туловища:

- наклоны – вперед- назад, вправо-влево из различных и.п. и с разнообразными движениями рук
- круговые вращения
- повороты
- в упоре стоя на коленях

3.7. Упражнения для мышц ног:

- мах (вперед-назад, в сторону) прямой, согнутой ногой
- выпады
- полу приседы, приседы из разнообразных и.п.

- стоя на коленях
- лежа на животе, спине, правом-левом боку (на гимнастическом коврике)

3.8. Упражнения для укрепления мышечного корсета

4. Подвижные игры.

- на развитие ловкости
- на развитие координационных способностей
- с гимнастическими палками
- с гимнастическим обручем
- с набивными мячами
- с волейбольными мячами

5. Танцевальные упражнения.

Выполняются под музыкальное сопровождение.

Простейшие танцевальные движения из различных исходных положений, с разнообразными движениями рук

Список литературы.

1. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, Л.В.Каверкина «Программы для учащихся специальной медицинской группы общеобразовательных учреждений», «Дрофа», Москва, 2005
2. А.Т.Рубцов «Группы здоровья», «Физкультура и спорт», Москва, 1984.
3. М.И.Гоголев «Основы медицинских знаний учащихся», «Просвещение», Москва, 1991.
4. Ю.Г.Коджаспиров, «Развивающие игры на уроках физической культуры», «Дрофа», Москва, 2004.
5. Ю.Бордовских, «Фитнес с удовольствием», «Эксмо», Москва, 2006
6. Материалы курсов повышения квалификации «Современные технологии оздоровления и реабилитации с использованием тренажерно - информационной системы «Тиса» в программах физического воспитания»:
М.Д.Дидур «Современные аспекты оздоровительной физической культуры в школе».
А.А.Потапчук «Коррекция нарушений ОДА средствами физического воспитания».