

**Управление образования Кировского района
Департамента образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение — Гимназия № 47**



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«Гармония»**

**Автор-составитель: Милютина Евгения Павловна,
Педагог дополнительного образования,
учитель Физической культуры высшей категории**

г. Екатеринбург

2020

Пояснительная записка

ДООП по физической культуре для детей младшего школьного возраста «Гармония» имеющих длительное (от 3 до 6 месяцев) освобождение от уроков ФК после травм, серьезных заболеваний или имеющих существенные трудности в осуществлении функций движения, приводящие к искажению техники двигательного действия и не позволяющие полноценно осуществлять бытовые действия (гемипарезы, контрактуры и др.). Эти учащиеся особенно нуждаются в занятиях ФК так как им необходимо разумное чередование труда и отдыха, правильная организация отдыха, обеспечение возможности принятия разгрузочных поз для отдыха, обучение способам саморегуляции состояния организма. Малая подвижность, сама по себе снижающая функциональные возможности и приводящая организм к детренированности, для этих детей особенно недопустима. Необходимы особый щадящий режим, безопасная техника выполнения двигательных действий, здоровьенаправленная технология и содержание, способные обеспечивать варьирование нагрузки, позволяющие поддерживать интерес и регулировать нагрузку.

Данная образовательная программа составлена на основе нормативных документов:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (письмо министерства образования и науки РФ № 09-3242 от 18.11.2015).
- ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273 от 29.12. 2012 г. /статьи 2, 12, 13, 14, 48, 75/;

Программа «Гармония» востребована временем: инклюзия, обучение детей с ОВЗ, детей инвалидов в общей школе поставили задачу организации адаптивной физической культуры, физической культуры реабилитации, восстановления и компенсации утраченных или ограниченных функций. Кроме того существует тенденция в целом ухудшения здоровья младших школьников, а практика организации школьной физической культуры только

ограничивает детей, запрещая некоторые виды движений или предлагая им на длительный срок освобождение от практической части уроков. А медицинские учреждения предлагают только комплексы ЛФК, чаще всего для самостоятельного выполнения. А именно этот контингент детей особенно нуждается в специально организованных образовательно-оздоровительных занятиях.

Программа ДООП включает учебные элементы программы по ФК для основной школы так как дети с длительным освобождением и предшествующим ему периодом болезни естественно пропустили какой-то раздел основной образовательной программы по ФК и дальнейшее усвоение ее станет затруднительным. В ДООП элементы программы ФК следует использовать в безопасном режиме, осваивая в индивидуально доступные сроки и используя их как средство достижения тренированности.

Программы ДООП следует наполнить доступными, легко применяемыми приемами и методами оздоровления.

- 1) Метод оздоровления Бутейко К.П. волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД), как метод широкого спектра воздействия и уникальной простоты освоения детьми, а также хорошим переносом полученных навыков в регуляции дыхания в жизнь. В дальнейшем принцип ВЛГД метода Бутейко К.П. становится способом регулирования нагрузки. В период полного исключения физических нагрузок тренировки в ВЛГД позволяют поддерживать и даже развивать функциональные возможности кардио-респираторной системы.
- 2) Техники релакса присутствуют в ДООП так как травмы, операции, болезни часто приводят к нарушению баланса в тоне мышц, что в конечном итоге приводит к укорочению мышц имеющих паталогически повышенный тонус, к нарушению кровообращения этих мышц.
- 3) Техники развития гибкости позволяющие добиваться «мягкой» растяжки – обязательный учебный элемент ДООП. Для целого ряда заболеваний растяжки будут пожизненно необходимы и умение делать их эффективно, безопасно и безболезненно есть жизненно важная компетенция.
- 4) Приемы развития координационных способностей с использованием балансирующего оборудования.

- 5) Оздоровительные техники широкого воздействия: холдинговый палсинг (освобождение мышечных «зажимов» в позвоночнике методом сочетанных растряски, растяжки и разминания), пальминг с его возможностью для отдыха глаз, проведения техники визуализации и углубления релакса.
- 6) Использование элементов массажа с воздействием перемещающимся полем постоянного магнита.
- 7) Знакомство с биологически активными точками и способами воздействия на них.
- 8) Обучение приемам саморегуляции и гармонизации нервно-психического тонуса.
- 9) Обучение упражнениям и позам, способствующим улучшению мозгового кровообращения.

Отличительной особенностью программы является то, что техники оздоровления позволяют повысить эффективность выполнения упражнений, достичь большего тренировочного эффекта и при отсутствии противопоказаний к движению осваивать базовую программу по физической культуре не причиняя вреда здоровью.

Безусловной новизной программы является использование метода Бутейко К.П. как метода оздоровления, как метода регулирования физической нагрузки и как метода воспитания волевых качеств.

Использование здоровьенаправленной технологии позволяющей одновременно и совершенствовать двигательные навыки и укреплять здоровье сокращает период реабилитации. Корректирующие воздействия на мышечно-связочный аппарат и формирование физиологически обоснованного стереотипа базовых двигательных действий способствует сохранению здоровья суставов и позволяет расширять арсенал двигательных действий.

Дети с ограниченными возможностями здоровья, имеющие серьезные хронические заболевания, перенесшие травму, операцию с большим трудом выдерживают учебную нагрузку в гимназии. Предоставление возможности одновременного решения задач оздоровления и образования в одном занятии непосредственно в гимназии позволяет экономить время и силы ребенка.

Педагогическая целесообразность программы обеспечивается содержанием и использованием здоровьесберегающих технологий и комплексного подхода к решению задач физического образования детей с

ОВЗ, инвалидностью, длительным освобождением от уроков физической культуры. Общеобразовательную информацию и сведения по оздоровлению необходимо вводить в контексте конкретной деятельности. Программа позволяет развивать ребенка при минимальной интенсивности нагрузки и минимальных временных затратах.

Целью программы является общее оздоровление организма.

Для достижения цели ставятся **следующие задачи:**

- обучение приемам и методам саморегуляции, режиму оздоровления
- воспитание уважительного отношения к своему телу, привычки контроля, внимательного отношения, самоощущения, ценности, проявления волевого усилия
- развитие координации движений для формирования бытовой и физкультурно-прикладной ловкости

Программа рассчитана на 208 часов, занятия проводятся индивидуально или малой группой 2-12 человек, 3 раза в неделю по 1 часу.

Дети возраста 7-11 лет без серьезной патологии занимающиеся с целью оздоровления и овладения методами саморегуляции занимаются группой 12-15 человек.

Для таких групп возможны занятия и в другом режиме – 1 раз в неделю или 2 раза в неделю.

Для детей с длительным освобождением возможны занятия на период освобождения индивидуально или в малой группе и по желанию далее (по завершению периода освобождения) в общей группе. Для обеспечения самостоятельной работы дома желательно периодическое присутствие на занятии родителей детей с ОВЗ и детей-инвалидов с целью оказания помощи и осуществление контроля техники.

Приемы и методы оздоровления формируют модули программы. Особенность контингента занимающихся требует вариативности в степени погружения в модуль. Так например, для детей с серьезными нарушениями двигательного аппарата, нуждающихся в адаптивной физической культуре, можно сократить модуль ОФП при расширении работы в модулях Релакс, Растяжка и других оздоровительных техниках. Для ребенка с ОВЗ с ослабленным зрением расширяются модули Сохранения зрения, улучшения мозгового кровообращения и сокращается модуль ОФП.

Предполагается участие в программе детей после длительной болезни или с длительным освобождением от уроков физической культуры, что требует от нас возможности включения ребенка в программу с любого периода учебного года. При индивидуальной работе необходимо начать с модуля максимально приближенного к проблеме нарушения здоровья, например, с заболеваниями аллергического характера, бронхиальной астмой начинаем с модуля Метод Бутейко К.П.

Сведения о составителе:

Милютина Евгения Павловна,

Свердловский Государственный педагогический институт, специальность «Физическое воспитание», 1977 год

учитель физической культуры высшей квалификационной категории

Результаты освоения курса ДООП

Курс имеет явное оздоровительное направление и дополняя ФГОС методиками оздоровления способствует достижению занимающимися следующих результатов:

личностных, включающих готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность их мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества; сформированность основ гражданской идентичности;

метапредметных, включающих освоенные обучающимися универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), обеспечивающие овладение ключевыми компетенциями, составляющими основу умения учиться, и межпредметными понятиями;

предметных, включающих освоенный обучающимися в ходе изучения курса опыт специфической для данной предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также систему основополагающих элементов научного

знания, лежащих в основе современной научной картины мира.

Личностные результаты отражают:

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты отражают:

- 1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- 2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- 3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее

реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями.

Предметные результаты:

- понимать необходимость здорового образа жизни, соблюдения правил безопасного поведения; использовать знания о строении и функционировании организма человека для сохранения и укрепления своего здоровья;
- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития, физической подготовленности и трудовой деятельности;
- отбирать упражнения для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и простейшие соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- использовать освоенные приемы регуляции состояния для поддержания оптимального самочувствия;
- использовать освоенные способы организации отдыха для обеспечения самовосстановления функций.

В результате изучения курса, обучающиеся получают возможность научиться соблюдать правила поведения в мире природы и людей, правила здорового образа жизни.

Аттестация обучающихся

Для оценки обучающихся в 10-бальной системе:

8-10 баллов – учебные элементы усвоены и используются в жизни

5-7 баллов – элементы усвоены, но в практике жизни применяются не всегда

3-4 балла – не все элементы усвоены и не используются в жизни

Учебный план модуль 1: оздоровление по методу Бутейко К.П. волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД)

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	История возникновения метода. Изменение атмосферы планеты Земля. Необходимая концентрация CO ₂ и условия возникновения и поддержания жизни. O ₂ без CO ₂ – опасность.	1		1	опрос
2	Механизм оздоровительного воздействия CO ₂ – снимает спазм, успокаивает, повышает иммунитет, очищает протоки внутренних органов и желез, улучшает питание тканей.	2		2	опрос
3	Причина ослабления организма – глубокое дыхание. Как дышать меньше? : приемы-позы, приемы волевой регуляции («ступеньки» - вдыхать как нюхать, выдох тоже «ступеньки»; вдох-выдох пауза; дыхание – вдох целый...половинка...четверть), уменьшение дыхания через расслабление.	1	9	10	Опрос, педагогическое наблюдение
4	Тренировка в ВЛГД. Пауза в дыхании как способ контроля за состоянием организма и способ тренировки. Контрольная пауза. Максимальная пауза. Пауза в покое. Пауза в нагрузке.	1	2	3	Опрос, педагогическое наблюдение
5	Факторы уменьшения и углубления дыхания. Уменьшение: умеренный холод, умеренное тепло, умеренная физическая нагрузка, физический покой, расслабление, чистый воздух, умеренная еда, умеренное потребление белка и минимальная	1,5	1,5	3	Опрос, педагогическое наблюдение

	термообработка. Углубления : запахи, ветер, яркое солнце, перегрев, переохлаждение, переутомление, стресс, переедание, длительное горизонтальное положение.				
6	Принцип «во всем чуть-чуть НЕ ДО» - УМЕРЕННОСТЬ. То, что служит здоровью – уменьшает дыхание.	1		1	опрос
7	Реакция оздоровления.	1		1	опрос
8	Тренировка в ВЛГД. Дневник тренировок.	1	9	10	Опрос, педагогическо е наблюдение
9	Контроль самостоятельной работы в методе ВЛГД.	3	2	5	Опрос, проверка дневников
10	Использование метода ВЛГД для регулирования физической нагрузки.		2	2	Педагогическ ое наблюдение
ИТОГО:				38	

Содержание программы модуль 1: оздоровление по методу Бутейко К.П.
волевой ликвидации глубокого дыхания (ВЛГД). (38 ч.)

1. История возникновения метода. Изменение атмосферы планеты Земля. Необходимая концентрация CO₂ и условия возникновения и поддержания жизни. O₂ без CO₂ – опасность. (1 ч.)
2. Механизм оздоровительного воздействия CO₂ – снимает спазм, успокаивает, повышает иммунитет, очищает протоки внутренних органов и желез, улучшает питание тканей. (2 ч.)
3. Причина ослабления организма – глубокое дыхание. Как дышать меньше? : приемы-позы, приемы волевой регуляции («ступеньки» - вдыхать как нюхать, выдох тоже «ступеньки»; вдох-выдох пауза; дыхание – вдох целый...половинка...четверть), уменьшение дыхания через расслабление. (10 ч.)
4. Тренировка в ВЛГД. Пауза в дыхании как способ контроля за состоянием организма и способ тренировки. Контрольная пауза. Максимальная пауза. Пауза в покое. Пауза в нагрузке. (3 ч.)

5. Факторы уменьшения и углубления дыхания. Уменьшение: умеренный холод, умеренное тепло, умеренная физическая нагрузка, физический покой, расслабление, чистый воздух, умеренная еда, умеренное потребление белка и минимальная термообработка. Углубления : запахи, ветер, яркое солнце, перегрев, переохлаждение, переутомление, стресс, переедание, длительное горизонтальное положение. (3 ч.)
6. Принцип «во всем чуть-чуть НЕ ДО» - УМЕРЕННОСТЬ. То, что служит здоровью – уменьшает дыхание. (1 ч.)
7. Реакция оздоровления. (1 ч.)
8. Тренировка в ВЛГД. Дневник тренировок. (10 ч.)
9. Контроль самостоятельной работы в методе ВЛГД. (5 ч.)
- 10.Использование метода ВЛГД для регулирования физической нагрузки. (2 ч.)

Учебный план модуль 2: Релакс.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		теория	практика	всего	
1	Приемы расслабления через внушение, аутотренинг.		3	3	Педагогическое наблюдение
2	Приемы расслабления через растряску.		1	1	Педагогическое наблюдение
3	Приемы расслабления через растяжку.		2	2	Педагогическое наблюдение
4	Сочетанное расслабление – холдинговый палсинг.		4	4	Педагогическое наблюдение
5	Тепло и вибрация в расслаблении.	1		1	опрос
6	Приемы Миофасциального расслабления (МФР) – прокатывание на роллах, самомассаж теннисными мячами.	4		4	Педагогическое наблюдение
7	Использование приемов визуализации.	3		3	Педагогическое наблюдение
8	Релакс в системе оздоровительных занятий.	2	2	4	Опрос, педагогическое наблюдение
ИТОГО:				22	

Содержание программы модуль 2: Релакс. (22 ч.)

1. Приемы расслабления через внушение, аутотренинг. (3 ч.)
2. Приемы расслабления через растряску. (1 ч.)
3. Приемы расслабления через растяжку. (2 ч.)
4. Сочетанное расслабление – холдинговый палсинг. (4 ч.)
5. Тепло и вибрация в расслаблении. (1 ч.)
6. Приемы Миофасциального расслабления (МФР) – прокатывание на роллах, самомассаж теннисными мячами. (4 ч.)
7. Использование приемов визуализации. (3 ч.)
8. Релакс в системе оздоровительных занятий. (4 ч.)

Учебный план модуль 3. Растяжка.

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		тео рия	прак тика	всего	
1	Что нужно растянуть? Почему?	1	1	2	Беседа (диалог), педагогическое наблюдение
2	Как можно растянуть? Приемы: «пружинка», с выдохом, с удержанием в конечной точке на выдохе, исходное положение, пассивная растяжка, в сопровождении растрясывания или вибрации, совместив с теплом или после тепловой процедуры.		4	4	Педагогическое наблюдение
3	Зачем растяжка?	1		1	Беседа (диалог)
4	Техника Постизометрической релаксации (ПИР).		4	4	Педагогическое наблюдение
5	Растяжка в системе оздоровительных занятий.	1	3	4	Опрос, педагогическое наблюдение
ИТОГО:				15	

Содержание программы модуль 3. Растяжка. (15 ч.)

1. Что нужно растянуть? Почему? (2 ч.)
2. Как можно растянуть? Приемы: «пружинка», с выдохом, с удержанием в конечной точке на выдохе, исходное положение, пассивная растяжка,

в сопровождении растрясывания или вибрации, совместив с теплом или после тепловой процедуры. (4 ч.)

3. Зачем растяжка? (1 ч.)
4. Техника Постизометрической релаксации (ПИР). (4 ч.)
5. Растяжка в системе оздоровительных занятий. (4 ч.)

Учебный план модуль 4. Баланс.

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/конт роля
		тео рия	прак тика	всего	
1	Упражнения с использованием роллов.		3	3	Время удержания баланса
2	Упражнения с использованием фитболов.		3	3	Время удержания баланса
3	Упражнения с теннисными мячами.		3	3	Педагогическое наблюдение
4	Упражнения с набивными мячами.		3	3	Время удержания баланса
5	Различные виды планок.		3	3	Время удержания баланса
ИТОГО:				15	

Содержание программы модуль 4. Баланс. (15 ч.)

1. Упражнения с использованием роллов. (3 ч.)
2. Упражнения с использованием фитболов. (3 ч.)
3. Упражнения с теннисными мячами. (3 ч.)
4. Упражнения с набивными мячами. (3 ч.)
5. Различные виды планок. (3 ч.)

Учебный план модуль 5. Массаж и самомассаж.

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/конт роля
		тео рия	прак тика	всего	
1	Массаж помощник релакса и растяжки.	0,5	0,5	1	Педагогическое наблюдение
2	Приемы самомассажа:		4	4	Педагогическое

	поглаживание, выжимание, похлопывание, потряхивание. Направление массажных движений по кровотоку.				наблюдение
3	Использование массажеров и виды массажеров		1	1	Педагогическое наблюдение
4	Массажная рукавичка. Зачем она? Игольчатые массажеры.		2	2	Педагогическое наблюдение
5	Массажеры для активизации пораженной конечности.		2	2	Педагогическое наблюдение
6	Комбинация техники массажа и воздействия магнитным полем.		10	10	Педагогическое наблюдение
7	Массаж по биологически активным точкам.	0,5	2,5	3	Педагогическое наблюдение
8	Массаж в системе оздоровительных занятий.		1	1	Педагогическое наблюдение
ИТОГО:				24	

Содержание программы модуль 5. Массаж и самомассаж. (24 ч.)

1. Массаж помощник релакса и растяжки. (1 ч.)
2. Приемы самомассажа: поглаживание, выжимание, похлопывание, потряхивание. Направление массажных движений по кровотоку. (4 ч.)
3. Использование массажеров и виды массажеров. (1 ч.)
4. Массажная рукавичка. Зачем она? Игольчатые массажеры. (2 ч.)
5. Массажеры для активизации пораженной конечности. (2 ч.)
6. Комбинация техники массажа и воздействия магнитным полем. (10 ч.)
7. Массаж по биологически активным точкам. (3 ч.)
8. Массаж в системе оздоровительных занятий. (1 ч.)

Учебный план модуль 6. Приемы саморегуляции и гармонизации нервно-психического тонуса.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Связь улыбки с состоянием всего тела. Нахмурил брови, что стало с телом?		1	1	Педагогическое наблюдение
2	Напряжение мышц лица, связь с напряжением мышц кисти и всего тела, управление		1	1	Педагогическое наблюдение

	напряжением и расслаблением.				
3	Что помогает расслаблению? Факторы: тепло; потряхивание, вибрация; растяжка; улыбка.		1	1	Педагогическое наблюдение
4	Элементы аутотренинга.		1	1	Педагогическое наблюдение
5	Психотехнические игры.		3	3	Педагогическое наблюдение
6	Что увеличивает напряженность от физического усилия: темп, степень усилия, время удержания напряжения.	0,5	0,5	1	Опрос, педагогическое наблюдение
7	Профилактика переутомления. Чередование усилия и расслабления. Усилие доступное и оправданное по структуре движения и состоянию организма.	1	1	2	Педагогическое наблюдение
8	Я наблюдатель. Что я ощущаю? Что переживаю? Как себя чувствую? Чем можно улучшить самочувствие?	1	1	2	Педагогическое наблюдение
9	Болит голова. Почему? Как успокоить?	0,5	0,5	1	опрос
10	Болит живот. Как помочь?	0,5	0,5	1	опрос
11	Живу в согласии с собой. Понимание себя и своего тела.		1	1	Педагогическое наблюдение
12	Визуализация в технике пальминга.		3	3	Опрос, педагогическое наблюдение
13	Использование приемов саморегуляции в системе оздоровления.		1	1	Опрос, педагогическое наблюдение
ИТОГО:				17	

Содержание программы модуль 6. Приемы саморегуляции и гармонизации нервно-психического тонуса. (17 ч.)

1. Связь улыбки с состоянием всего тела. Нахмурил брови, что с талом с телом? (1 ч.)
2. Напряжение мышц лица, связь с напряжением мышц кисти и всего тела, управление напряжением и расслаблением. (1 ч.)

3. Что помогает расслаблению? Факторы: тепло; потряхивание, вибрация; растяжка; улыбка. (1 ч.)
4. Элементы аутотренинга. (1 ч.)
5. Психотехнические игры. (3 ч.)
6. Что увеличивает напряженность от физического усилия: темп, степень усилия, время удержания напряжения. (1 ч.)
7. Профилактика переутомления. Чередование усилия и расслабления. Усилие доступное и оправданное по структуре движения и состоянию организма. (2 ч.)
8. Я наблюдатель. Что я ощущаю? Что переживаю? Как себя чувствую? Чем можно улучшить самочувствие? (2 ч.)
9. Болит голова. Почему? Как успокоить? (1 ч.)
10. Болит живот. Как помочь? (1 ч.)
11. Живу в согласии с собой. Понимание себя и своего тела. (1 ч.)
12. Визуализация в технике пальминга. (3 ч.)
13. Использование приемов саморегуляции в системе оздоровления. (1 ч.)

Учебный план модуль 7. Упражнения и позы для улучшения мозгового кровообращения.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Упражнения на расслабление.		2	2	Педагогическое наблюдение
2	Перевернутые позы. «Арбуз в сеточке». Когда, сколько и как применять?		2	2	Педагогическое наблюдение
3	Правильная постановка головы.		1	1	Педагогическое наблюдение
4	Условия для хорошего сна. Правильная подушка. Правила выполнения упражнений для укрепления шейного отдела. Бережем шею, не охлаждаем.	0,5	0,5	1	Педагогическое наблюдение
5	Массаж для улучшения кровообращения головы.		2	2	Педагогическое наблюдение
6	Использование упражнений и поз для улучшения мозгового кровообращения в системе оздоровления.		1	1	Педагогическое наблюдение
ИТОГО:				9	

Содержание программы модуль 7. Упражнения и позы для улучшения мозгового кровообращения. (9 ч.)

1. Упражнения на расслабление. (2 ч.)
2. Перевернутые позы. «Арбуз в сеточке». Когда, сколько и как применять? (2 ч.)
3. Правильная постановка головы. (1 ч.)
4. Условия для хорошего сна. Правильная подушка. Правила выполнения упражнений для укрепления шейного отдела. Бережем шею, не охлаждаем. (1 ч.)
5. Массаж для улучшения кровообращения головы. (2 ч.)
6. Использование упражнений и поз для улучшения мозгового кровообращения в системе оздоровления. (1 ч.)

Учебный план модуль 8. Сохранение зрения.

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1	Приемы ВЛГД.		2	2	Педагогическое наблюдение
2	Приемы релакса.		2	2	Педагогическое наблюдение
3	Упражнения и позы на улучшение мозгового кровообращения.		2	2	Педагогическое наблюдение
4	Приемы саморегуляции.		2	2	Педагогическое наблюдение
5	Тренировка глазодвигательных мышц.		2	5	Педагогическое наблюдение
6	Упражнения с мячом и другими движущимися предметами.		5	5	Педагогическое наблюдение
7	Пальминг. Визуализация.		5	5	Педагогическое наблюдение
ИТОГО:				23	

Содержание программы модуль 8. Сохранение зрения. (23 ч.)

1. Приемы ВЛГД. (2 ч.)

2. Приемы релакса. (2 ч.)
3. Упражнения и позы на улучшение мозгового кровообращения. (2 ч.)
4. Приемы саморегуляции. (2 ч.)
5. Тренировка глазодвигательных мышц. (5 ч.)
6. Упражнения с мячом и другими движущимися предметами. (5 ч.)
7. Пальминг. Визуализация. (5 ч.)

Учебный план модуль 9. ОФП и совершенствование элементов.

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		тео рия	прак тика	всего	
1	Ходьба и разновидности бега.		5	5	Педагогическое наблюдение
2	ОРУ.		5	5	Педагогическое наблюдение
3	Школа мяча.		6	6	Педагогическое наблюдение
4	Элементы гимнастики.		6	6	Педагогическое наблюдение
5	Техника основных силовых упражнений.		6	6	Педагогическое наблюдение
6	Упражнение на укрепление мышечного корсета для формирования правильной осанки.		6	6	Педагогическое наблюдение
7	Упражнения на профилактику плоскостопия.		5	5	Педагогическое наблюдение
8	Элементы спортивных игр и эстафет.		6	6	Педагогическое наблюдение
ИТОГО:				45	

Содержание программы модуль 9. ОФП и совершенствование элементов. (45 ч.)

1. Ходьба и разновидности бега. (5 ч.)
2. ОРУ. (5 ч.)
3. Школа мяча. (6 ч.)
4. Элементы гимнастики. (6 ч.)
5. Техника основных силовых упражнений. (6 ч.)
6. Упражнение на укрепление мышечного корсета для формирования правильной осанки. (6 ч.)

7. Упражнения на профилактику плоскостопия. (5 ч.)
8. Элементы спортивных игр и эстафет. (6 ч.)

Учебные элементы выполняются по преимуществу в технике сопровождения словом, что позволяет минимизировать время объяснения. Словесные формулы представляют собой динамическую цепочку из основных опорных точек двигательного действия совпадающую с ритмическим рисунком движения.

Способы укрепления здоровья предлагаемой ДООП по физической культуре для детей младшего школьного возраста «Гармония» отличает:

1. Простота и безопасность использования
2. Возможность применения в любом месте и при любом состоянии организма
3. Можно использовать как для поддержания здоровья, так и в качестве экспресс-помощи для приведения себя в более комфортное состояние, то есть использовать для: успокоения, мобилизации, снятия головной боли и уменьшения иных болевых ощущений, улучшения настроения, регулирования физиологических функций организма.

Методическое обеспечение программы

Дети с ОВЗ и другой контингент детей с серьезными нарушениями здоровья, являющиеся основной группой занимающихся по программе нуждаются преимущественно в индивидуальной работе или работе в малой группе. Поэтому организационно занятия представляют собой выполнение различных приемов оздоровления или упражнений в сопровождении объяснения педагогом их действия, возможных ощущений, сопровождении контактной помощи педагога в ходе выполнения упражнения или в подготовке к выполнению задания. В качестве педагогических приемов используется сопровождение словом, чаще в форме ритмостиха, создание проблемной ситуации, моделирование бытового действия и т.д. Индивидуальные занятия и занятия в малой группе позволяют вовремя реагировать на настроение и физическое состояние ребенка и использовать наиболее подходящие в данной ситуации приемы для улучшения состояния и таким образом в жизненной практике ребенок учится выбору правильных приемов для саморегуляции.

Материально-техническое обеспечение ДООП:

Маты гимнастические, коврики, кушетка, балансирующее оборудование (фитболы, ролл, набивные мячи), мячи различного диаметра, массажные коврики, массажные ладошки и следы, массажеры механические и вибромассажер, велотренажер, эллипсоид, эспандеры.

Список литературы:

- А.Л.Дулин Баскетбол в школе (учебное пособие) Ижевск, издательство Удмуртского Университета, 1996
- Алан Пирсон, Дэвид Хокинс Школа мгновенной реакции ловких движений, быстрых ног и сильных рук. Физическое развитие детей 4-11 лет. АСТ Астрель, Москва, 2010
- Е.Захаров, А.Карасев, А.Сафонов Энциклопедия физической подготовки (методические основы развития физических качеств), Москва, «Лептос», 1994
- Развивающие игры. Быстрее, выше, сильнее. Дельта. Санкт-Петербург, 1998
- 500 игр и эстафет. Спорт в рисунках. Москва, ФиС, Научная редакция академика РАО В.В.Кузина и профессора С.А.Полиевского, 2003
- И.А.Гуревич 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. Практическое пособие. Минск «Высшая школа», 1994
- С.Шмаков, Н. Безбородова От игры к самовоспитанию. Сборник игр-коррекций, Издательство «Новая школа», 1993
- Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. Стандарты второго поколения. Издательство «Просвещение», 2010
- Школа движений. Учебно-методическое пособие, Екатеринбург, 2003
- Т. И. Попова, В.О. Устюжанина Пост-изометрическая релаксация мышц в мануальной медицине. Учебно-методическое пособие, Челябинск, 1995
- А.М. Тюрин Массаж традиционный и нетрадиционный, СПб: Питер Пресс, 1996
- И.Андреева Азбука эмоционального интеллекта. Как читать эмоции и складывать из них радость и вдохновение. Санкт-Петербург, «БВХ-Петербург», 2012

Уильям Бейтс Идеальное зрение в любом возрасте. Издательство Крылов, 2010

С. Троицкая Практический курс коррекции зрения. Издательство Питер, 2009

Г.Г.Демирчоглян, А.Г. Демирчоглян Улучшаем зрение (книга-тренажер для сохранения детского зрения), Эксмо, 2003

Анатомия человека. Тело. Как это работает? Под общей редакцией профессора Питера Абрахамса. АСТ, 2016

Арнольд Нельсон Анатомия упражнений на растяжку, М.: Попурри, 2014

К.П.Бутейко Дыхание по Бутейко от всех болезней. ООО «Издательство АСТ»

<https://dlia-sporta.ru/glavnaia/inventar/balansirovochnaia-podushka/>

<https://builderbody.ru/uprazhneniya-na-fitbole/>

<https://training365.ru/uprazhneniya-s-rollerom/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Болячкина Ольга Федоровна

Действителен с 27.03.2021 по 27.03.2022