

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Рыбновская Детско – юношеская спортивная школа»**

Рассмотрено
на педагогическом совете
МБУ ДО «Рыбновская ДЮСШ»
протокол № 4 от 03.09.2018
Утверждено приказом директора
МБУ ДО «Рыбновская ДЮСШ»
приказ № 0-42 от 03.09.2018
В.В. Роут



**«Дополнительная общеразвивающая
образовательная программа в области физической
культуры и спорта для детей с ограниченными
возможностями здоровья»**

Возраст обучающихся: 8 – 17 лет

Срок реализации: 3 года

Составители: тренерско-преподавательский состав

«МБУ ДО «Рыбновская ДЮСШ»

г. Рыбное, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

I. Паспорт программы	4
II. Пояснительная записка	7
III. Учебный план.....	12
IV. Методическая часть	
4.1. Теория и методика физической культуры спорта.....	17
4.2. Общая физическая подготовка.....	19
4.3. Избранный вид спорта	
4.3.1. Специальная физическая подготовка.....	21
4.3.2. Техническая подготовка.....	23
4.3.3. Участие в физкультурно – массовых мероприятиях.....	27
4.3.4. Медицинское обследование.....	28
4.3.5. Восстановительные мероприятия.....	28
4.3.6. Психологическая подготовка.....	29
4.4. Другие виды спорта и подвижные игры.....	30
4.5. Техника безопасности.....	33
V. Система контроля и зачетные требования.....	34
VI. Перечень информационного обеспечения	36
VII. Приложения.....	39-53

I. ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

1. Наименование программы: «Дополнительная общеразвивающая образовательная программа в области физической культуры и спорта для детей с ограниченными возможностями здоровья»

2. Тренер-преподаватель реализующий программу:

Горина Ольга Владимировна

3. Организация - исполнитель: Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Рыбновская Детско-юношеская спортивная школа»

4. Характеристика контингента обучающихся: программа предназначена для детей с ограниченными возможностями здоровья в возрасте от 10 лет до 15 лет.

5. Цель: Социальная адаптация и физическая реабилитация детей-инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья средствами физической культуры и спорта.

Задачи программы:

- создание условий для развития мотивации к познавательной и практической деятельности, социального, эмоционального, умственного и физического развития ребенка с ограниченными возможностями здоровья;
- коррекция физического развития и интеграция обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в обществе;

- формирование необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- формирование знаний, умений и навыков в передвижении на лыжах,

в скандинавской ходьбе и гимнастике.

- обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков, развитие двигательных способностей;
- укрепление здоровья, повышению сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности;
- воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к организованности, ответственности за свои поступки, любознательности, активности,
- выявление и отбор наиболее одаренных детей из спортивно-оздоровительных групп для дальнейшего прохождения спортивной подготовки.

9. Направленность: физкультурно-спортивная.

10. Срок реализации: три года

11. Вид программы: адаптивная

12. Уровень освоения: общекультурный, оздоровительно-ориентированный.

Краткое содержание программы: Разработанная «Дополнительная общеразвивающая образовательная программа в области физической культуры для детей с ограниченными возможностями здоровья» представляет собой разработанный комплекс физкультурно-спортивного и оздоровительного направления, сохраняющий и повышающий двигательную деятельность обучающихся. Процесс социализации детей-инвалидов проходит через вовлечение их в спорт и через занятия физической культурой.

Предлагаемая программа позволяет выбрать те формы организации занятий с детьми с ограниченными возможностями здоровья, которые направленно воздействуют на определенные функции аномального развития, отклонения и отставание в развитии. Программа предусматривает применение спортивно-прикладных упражнений для реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья и реализуется на отделении лыжных гонок.

При составлении данной программы были учтены следующие факторы:

- охрана и укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями, помощь родителям в его дальнейшей реабилитации;
- заболевание и возраст детей;
- сопутствующее отставание в развитии;
- большое желание ребенка заниматься физической культурой и спортом на отделении лыжных гонок и учиться всему;
- любознательность, общительность;
- дефицит общения со сверстниками;
- коллективное сотрудничество тренера-преподавателя, обучающегося и его родителей в ходе реализации программы;
- материально-техническая оснащенность образовательного процесса.

Ожидаемые результаты

- иметь начальные знания в области физической культуры и спорта, личной гигиены, требования техники безопасности;
- укрепление здоровья, коррекция и улучшение физического развития;
- устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом, в частности лыжным спортом, скандинавской ходьбой;
- овладение основами техники выполнения физических упражнений;
- проведение отбора в группы начальной подготовки и по избранному виду спорта.

II. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Дополнительная общеразвивающая образовательная программа в области физической культуры для детей с ограниченными возможностями здоровья» (далее - Программа) ориентирована на общеразвивающую подготовку детей с ограниченными возможностями здоровья в области физической культуры и спорта.

Программа составлена и разработана с учетом Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федерального закона от 04.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Федерального закона от 24.11.1995г. N 181-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной по дополнительным общеобразовательным программам».

В последние годы в России, как и во всем мире, отмечается значительное увеличение числа детей-инвалидов. Ежегодно в России рождается более 30000 детей с аномалиями, 70-75% из них являются инвалидами. По данным Госкомстата России число детей-инвалидов возросло почти в пять раз и составило 426,3 тысячи человек.

Явно выявилась проблема социализации инвалидов, особенно детей – инвалидов. На наш взгляд, процесс социальной и физической реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья возможен средствами физического воспитания с целью восстановления здоровья и возвращения их в общество и приобщения к общественно-полезному труду.

Актуальность и педагогическая целесообразность данной программы обусловлена предоставляемой возможностью детям с ограниченными возможностями здоровья пройти реабилитацию и социальную адаптацию, наиболее полно раскрыть и развить свои

физические способности и личностные качества, с учетом индивидуальных способностей и особенностей ограничения в состоянии здоровья, найти возможные пути к достижению спортивных результатов в лыжном спорте. Актуальность включения технологии скандинавской ходьбы обусловлена ростом популярности сравнительно молодого вида двигательной активности и возможностью комплексного подхода к решению физкультурно-оздоровительных и социальных проблем детей-инвалидов.

Новизна программы. Необходимость появления данной программы заключается в том, что в настоящее время в дополнительном образовании произошли законодательные изменения, в том числе, переход ДЮСШ на работу по дополнительным общеобразовательным (предпрофессиональным и общеразвивающим) программам.

Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья основывается на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий физической культурой и спортом.

С помощью различных методик оздоровления в ДЮСШ осуществляется третий адаптивный этап в реабилитации детей и подростков. Систематические занятия не только повышают адаптацию детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья (далее - ОВЗ) к изменившимся жизненным условиям, расширяют их функциональные возможности, помогая оздоровлению организма, но и способствуют выработке координации в деятельности опорно-двигательного аппарата, сердечнососудистой, дыхательной, пищеварительной и выделительной систем, благоприятно воздействуют на психику, мобилизуют их волю.

Программа рассчитана на весь срок обучения в спортивно-оздоровительных группах (далее - СОГ) и включает следующие периоды обучения:

- СОГ -1 (диагностический этап), первый год обучения.
- СОГ-2, 3 (этап реализации потенциальных возможностей), второй и последующие года обучения.

Этап СОГ первого года обучения (диагностический).

Продолжительность 1 год. Отличительная особенность этапа достижение компенсации сопутствующих дефектов физического развития и профилактика заболеваний. На этап зачисляются дети, желающие заниматься адаптивной физической культурой и спортом, при наличии: у инвалидов - рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов, у детей с отклонениями в развитии или состоянии здоровья - направления или разрешения (допуск) лечащего врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом.

Этап СОГ второго года и последующего годов обучения (реализация потенциальных возможностей). Продолжительность определяется индивидуально. В группы зачисляются дети, прошедшие этап «диагностики».

Задачи спортивно- оздоровительного этапа обучения:

Общие: укрепление здоровья, улучшение физического развития, совершенствование двигательных способностей, увеличение степени приспособляемости и сопротивляемости организма к факторам внешней среды, формирование устойчивого желания и осознанного отношения к выполнению физических упражнений;

Коррекционные: нормализация двигательной активности заключается в восстановлении мышечной силы, предупреждении развития атрофии мышц, контрактур и деформаций костно-суставного аппарата, нормализации нарушенного обмена веществ и дыхания.

Специальные: использование различных видов физических упражнений, направленных на восстановление, согласно индивидуальной программы ребенка, выдаваемой федеральными государственными учреждениями медико-социальной экспертизы.

В данной программе предусматривается набор детей в детскую, подростковую и юношескую группу имеющих ограниченные возможности в

состоянии здоровья, учащихся общеобразовательных школ, а также детей находящихся на домашнем обучении. Группы формируются в основном на функциональном состоянии детей, учитывается возраст и пол.

Программа предусматривает применение спортивно-прикладных упражнений для реабилитации детей с ОВЗ и реализуется в ДЮСШ на отделении лыжных гонок.

Режим занятий.

Тренировочные занятия проводятся три раза в неделю по два часа (1 учебный час - 45 минут). Расписание занятий составляется в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения в общеобразовательных учреждениях с учётом возрастных особенностей детей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Направленность занятий.

1. Теоретическая – увеличено время на объяснение техники и тактики, на просмотр видеозаписей, сравнительный анализ выполнения упражнений, практических упражнений немного (20-30% от времени занятий).

2. Комбинированная - до 50% от времени на обучение с выполнением тренировочных упражнений.

3. Тренировочная - Разминка 15-20% от тренировочного занятия, основная 65-70%, заключительная до 20%. Продолжительность занятий в детской группе 1,5-2 часа, в подростковой 2-2,5 часа, в юношеской 2,5-3 часа (приложение 1 «Конспект тренировочного занятия»).

4. Соревновательная – спортивно-массовые мероприятия с привлечением педагогического коллектива, родителей, общественности.

Каждое занятие включает в себя:

- Вводный раздел, где используются простые упражнения, в основном для мелких и средних мышечных групп, ходьба, дыхательные упражнения. Упражнения способствуют вработываемости и подготовке к основной части занятий.

- Основной раздел состоит из общеразвивающих и специальных упражнений,

используется ходьба, игры, прикладные упражнения, упражнения с предметами и без предметов.

- Заключительный раздел характеризуется снижением общефизиологической нагрузки, за счет использования дыхательных упражнений, ходьбы, упражнений на расслабление, релаксация.

Методы работы с детьми

1. **Групповой метод** применяется в группе однородных по заболеванию больных. При подборе групп исходят из нозологических форм, а при проведении занятий основываются на функциональном состоянии детей.

2. **Консультативный (самостоятельный) метод** предусматривает выполнение тренировочных и домашних заданий с комплексами упражнений индивидуально подобранных.

Ожидаемый результат и способы определения их результативности:

- Участие в спортивно-массовых мероприятиях.
- Воспитание стремления постоянно улучшать свое функциональное состояние с регулярным посещением тренировочных занятий.

Продолжительность этапов, минимальный возраст для зачисления на этапы и максимальное количество лиц проходящих подготовку на этапе

Таблица 1

Наименование этапа	Период обучения	Минимальный возраст для зачисления	Максимальная наполняемость группы (человек)	Максимальное количество учебных часов в неделю
СОГ	Весь период	10	15	6*

*Примечание: В соответствии с Приказом Минспорта №1125 от 27.12.2013г, в группах спортивно-оздоровительного этапа с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 10% от годового объема и не более чем на 2 часа в неделю с возможностью увеличения в каникулярный период, но не более чем на 25% от годового тренировочного объема.

III. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Распределение времени в учебном плане на основные предметные области и разделы подготовки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами этапа подготовки.

Таблица 2

№	Содержание программы	Спортивно-оздоровительный этап		
		Детская	Подростковая	Юношеская
I.	Теория и методика физической культуры и спорта			
1.	История лыжных гонок России. Лыжные прогулки и их польза для организма.	1		
2	Основы техники лыжных ходов	1		
3	История скандинавской ходьбы и её польза для организма	1		
4	Спорт и сохранение здоровья через системы оздоровления	1		
	Итого	4		
	Практическая часть			
II	Общая физическая подготовка	28		
III	Избранный вид спорта			
1	Специальная физическая подготовка	18		
2	Техническая подготовка	14		
3	Участие в спортивно-массовых мероприятиях	2		
		Согласно календаря спортивно-массовых мероприятий.		
4	Углубленное медицинское обследование	Согласно индивидуальной программы реабилитации инвалида, выдаваемой Государственной службой медико-социальной экспертизы		
5	Восстановительные мероприятия			
6	Контрольные нормативы(тесты)	2		
IV	Другие виды спорта и подвижные игры	4		
V	Самостоятельная работа	в период отпуска тренера-преподавателя		
	Всего	72		
	Учебная нагрузка в неделю	2 часа		

*Из расчета 36 учебных недель

**Примерный рабочий-план график практической подготовки
для детской оздоровительной группы.**

Таблица 3

№	Содержание Практической подготовки	Периоды подготовки			
		Осенний	Зимний	Весенний	Летний
	ОФП (28ч)				
1	Общеразвивающие физические упражнения	6	4	4	6
2	Эстафеты и контрольные тесты	1	1	1	1
3	Ходьба, бег Избранный вид спорта	1	1	1	1
	СФП (18ч)				
1	Имитационные и корректирующие упражнения	1	1	1	1
2	Передвижение скандинавской ходьбой	1	1	1	1
3	Передвижение на лыжах, роликах	2	2	3	3
	Техническая подготовка (14ч)				
1	Техника классических ходов	-	2	2	-
2	Техника коньковых ходов	-	1	1	-
3	Разновидности скандинавской ходьбы	1	1	1	1
4	Горнолыжная техника	-	1	1	-
5	Эстафеты, игры, соревнования	-	1	1	-
	Контрольные соревнования на лыжах (2ч)	-	1	1	-
	Контрольные нормативы, тесты (2ч)			2	
	Другие виды спорта и подвижные игры (4ч)	1	1	1	1

Задачи и преимущественная направленность занятий:

- Укрепить здоровье через применение оздоровительных методик разностороннюю, физическую и функциональную подготовленность, через скандинавскую ходьбу и прогулок на лыжах.
- Повысить разностороннюю, физическую и функциональную подготовленность, через скандинавскую ходьбу и прогулок на лыжах.
- Изучить и совершенствовать элементы техники лыжных ходов и скандинавской ходьбы.
- Разнообразные физические упражнения игры как средство оздоровительной физкультуры.
- Формирование должных норм общественного поведения, выявление задатков, способностей к спортивной деятельности.
- Приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексного применения упражнений из различных видов спорта.

Соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана:

Разделы подготовки	Этап обучения		
	СОГ		
Год обучения	1	2	3
1. Теория и методика физической культуры и спорта, %	3	3	3
2. Общая физическая подготовка, %	35	38	30
3. Избранный вид спорта, %	48	48	56
4. Другие виды спорта и подвижные игры, %	14	11	11
Всего	100	100	100

Организация возможности посещения обучающимися официальных спортивных соревнований, проводимых в городе, области;

- организация совместных мероприятий с другими образовательными и физкультурно-спортивными организациями;

- использование возможностей волонтеров.

IV. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

4.1. ТЕОРИЯ И МЕТОДИКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Теоретическая подготовка направлена на осмысление сути спортивной деятельности и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не мыслится достижение высоких спортивных результатов.

4.1.1. История лыжных гонок России. Лыжные прогулки и их польза для организма.

Первоначальное зарождение и применение лыж, применение лыж в быту. Лыжные гонки в программе Паралимпийских игр. История развития паралимпийского движения в России мире. Лыжные прогулки содействуют:

- Укреплению ОДА за счет равномерного распределения нагрузки на все группы мышц.
- Повышению функционального состояния зрительного, двигательного и вестибулярного анализаторов в следствии создании соответствующих требований (многократные повороты вокруг флажков, спуски и повороты)
- Значительно повышают эмоциональное состояние за счет разнообразия заданий
- Занятия рекомендуются при заболеваниях сердечнососудистой системы, легких, обмена веществ, неврозах и др.
- Катание на открытом воздухе обладает закаливающим эффектом. Дышать следует через нос, одежда должна соответствовать погоде, не стеснять движения.

4.1.2. Основы техники лыжных ходов.

Общая схема движений в попеременных и одновременных классических ходах. Попеременный двухшажный классический ход. Одновременно бесшажный классический ход, одновременно одношажный классический

ход; способы спусков, подъемов; способы торможений; способы поворотов на лыжах на месте и в движении.

История возникновения коньковых ходов. Основа коньковых ходов – отталкивание скользящим упором. Полуконьковый ход. Подводящие упражнения при обучении коньковый ход без отталкивания палками. (С махами руками и без махов руками). Попеременный коньковый ход. Способы перехода с хода на ход. Выбор способа передвижения на лыжах в зависимости от условий скольжения, рельефа местности, состояния лыжни, характера опоры, индивидуальных особенностей. Одновременно одношажный коньковый ход. Одновременно двухшажный коньковый ход

4.1.3. История скандинавской ходьбы и её значение для организма.

Скандинавская ходьба появилась по одной из версий около 1940 года в Финляндии благодаря профессиональным лыжникам, стремящимся поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Они догадались тренироваться без лыж, используя бег с лыжными палками. Ряд медицинских исследований в 1980-х годах подтвердил положительное влияние ходьбы с палками на уровень физического состояния, что ознаменовало начало профессионального применения скандинавской ходьбы. В России скандинавская ходьба появилась сравнительно недавно. Сегодня все больше поклонников этого нового вида фитнеса.

Значение и польза скандинавской ходьбы:

- Ходьба поддерживает тонус мышц одновременно верхней и нижней частей тела;
- Тренирует около 90 % всех мышц тела;
- Сжигает до 46 % больше калорий, чем обычная ходьба;
- Уменьшает при ходьбе давление на колени и позвоночник;
- Улучшает работу сердца и легких, увеличивает пульс на 10-15 ударов в минуту по сравнению с обычной ходьбой;
- Идеальна для исправления осанки и решения проблем шеи и плеч;
- Помогает подниматься в гору;

- Улучшает чувство равновесия и координацию.
 - Возвращает к полноценной жизни людей с проблемами опорно-двигательного аппарата.
 - Эффективное занятие для спортсменов, которым необходима постоянная тренировка сердечнососудистой системы и выносливости.
- Снаряжение, инвентарь необходимый для занятий скандинавской ходьбой.

4.1.4. Спорт и сохранение здоровья через системы оздоровления.

Техника безопасности, оказание первой помощи при травмах, потертостях, обморожениях. Личная гигиена спортсмена, гигиена одежды, обуви в различных погодных условиях. Знакомство с оздоровительными методиками дыхательной гимнастики Стрельниковой, Бутейко. Самоконтроль и ведение дневника.

Форма организации занятий – беседа, с практикой, просмотр видеоматериалов. Написание и проверка дневников самоконтроля.

4.2. ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Общая физическая подготовка способствует оздоровлению и укреплению организма обучающегося, при ее проведении используют все виды общеразвивающих физических упражнений.

Классификация физических упражнений:

- Упражнения, направленные на декомпрессию различных отделов позвоночника – шейного, грудного, поясничного (разнообразные висы на перекладине, на гимнастической стенке, упражнения в парах и т.д.)
- На мобилизацию различных сегментов позвоночника (оптимальное увеличение подвижности заблокированного сегмента позвоночника в любом из его отделов)
- На укрепление связок и суставов позвоночника (изометрические упражнения, стретчинг, гимнастические упражнения)
- На развитие силы различных групп мышц, особенно живота, спины.
- На развитие оптимальной гибкости позвоночника.

- Ротационные упражнения (различные упражнения на вращения)

Дозирование физических упражнений.

- По выбору исходного положения (сидя, стоя, лежа, на четвереньках, на боку другие)
- По темпу выполнения (медленно, быстро, средне)
- По количеству повторений
- По амплитуде движений (большая, средняя, малая)
- По активности выполнения (активные, пассивные)
- По сложности выполнения (простые, сложные)
- По наличию эмоционального фактора (музыкальное сопровождение, эстафеты).
- По использованию предметов, снарядов, тренажеров, амортизаторов

С учетом классификации составляются комплексы общеразвивающих упражнений, состоящие из 7 и более упражнений. Примерный комплекс общеразвивающих упражнений представлен в приложении 2.

Комплекс упражнений для обучающихся с диагнозом детский церебральный паралич (ДЦП) (приложение 3).

Комплекс упражнений для обучающихся при заболеваниях опорно - двигательного аппарата (ОДА) (приложение 4).

Основные методы выполнения упражнений, индивидуальный, групповой, консультативный (самостоятельный), игровой.

4.3. ИЗБРАННЫЙ ВИД СПОРТА

4.3.1. Специальная физическая подготовка

Среди бесчисленных множеств физических упражнений, лыжи в богатой снегом России – поистине национальное средство культуры. Каждая лыжная прогулка - это своего рода самая эффективная прививка от болезни не только биологических, но и духовно - нравственных.

Специальная физическая подготовка направлена преимущественно на увеличение аэробной производительности организма и развития волевых качеств. **Передвижение на лыжах** по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, комплексы подводящих и специальных упражнения развивают силу и выносливость мышц ног, плечевого пояса, бедра и туловища.

При использовании равнинных лыж преимущественно с оздоровительной направленностью, вполне достаточно овладеть техникой движения, которые безопасны, просты и доступны для каждого, не зависимо от половой принадлежности, возраста и исходного уровня подготовленности.

Освоить различные способы передвижения на лыжах, можно по существу, только наблюдая затем, как выполняют движения инструктора или наставники.

Передвижения ступающим шагом имеют прикладное значение, и применяется при ходьбе по глубокому снегу при подъеме в гору, способствуют развитию у детей « чувства снега и лыж».

При обучении ступающему шагу решаются следующие задачи:

- закрепление перекрестной координации в работе рук и ног;
- овладение навыков полного переноса веса тела с одной ноги на другую;
- освоение положения туловища при передвижении на лыжах.

Передвижение скользящим шагом.

Начинать скользящий шаг следует из двух исходных положений:

- из положения посадки (ноги слегка согнуты в коленях, туловище не много наклонено вперед, голова прямо, руки опущены);
- после разбега ступающим шагом.

Основное внимание при совершенствовании техники обращается на направление отталкивания ногой – вдоль линии. Маховая нога при выносе не должна значительно сгибаться в колене. Следует обратить внимание на мягкую её постановку на снег. К началу отталкивания маховая нога находится около опорной ноги.

Коньковый лыжный ход отличаются от классического лыжного хода тем, что лыжник при передвижении отталкивается скользящей лыжей в сторону, под углом к лыжне он, как бы отжимается скользящей лыжей от снега. Продолжительное отталкивание в сторону усилено одновременными отталкиваниями палками, дает большое преимущество в скорости перед классическими ходами.

Скандинавская ходьба появилась благодаря профессиональным лыжникам, стремящимся поддерживать себя в форме вне лыжного сезона. Они догадались тренироваться без лыж, используя бег и ходьбу с лыжными палками.

Чтобы скандинавская ходьба приносила максимум пользы и удовольствия необходимо:

- Правильно распределять вес. Больше переносить его на руки, если не в порядке суставы ног. И поменьше — если болит спина или есть остеохондроз.
- Ходить разными маршрутами. Другая поверхность — другая нагрузка для стопы, для мышц в целом. По земле идти легче, чем по траве, по траве — легче, чем по песку. Когда нога «проваливается», «утопает», можно всего за полчаса сильно пропотеть. Но самая эффективная тренировка - это прогулка по недавно выпавшему снегу, из него не только стопы «выдергивать» приходится, но и палки, серьезное испытание для новичков. Добавлять упражнения.

Следует воспринимать скандинавскую ходьбу как тренировку, а не просто прогулку, ускорять и снижать темп. Идти то обычным, то широким шагом: в первом случае основная нагрузка ложится на переднюю, поверхность бедра (четырёхглавую мышцу), во втором — подключаются ягодичицы. Это направление эокофитнеса подразумевает не только ходьбу. С палками можно бегать, выполнять гимнастические упражнения — наклоны, приседы, выпады, махи ногами.

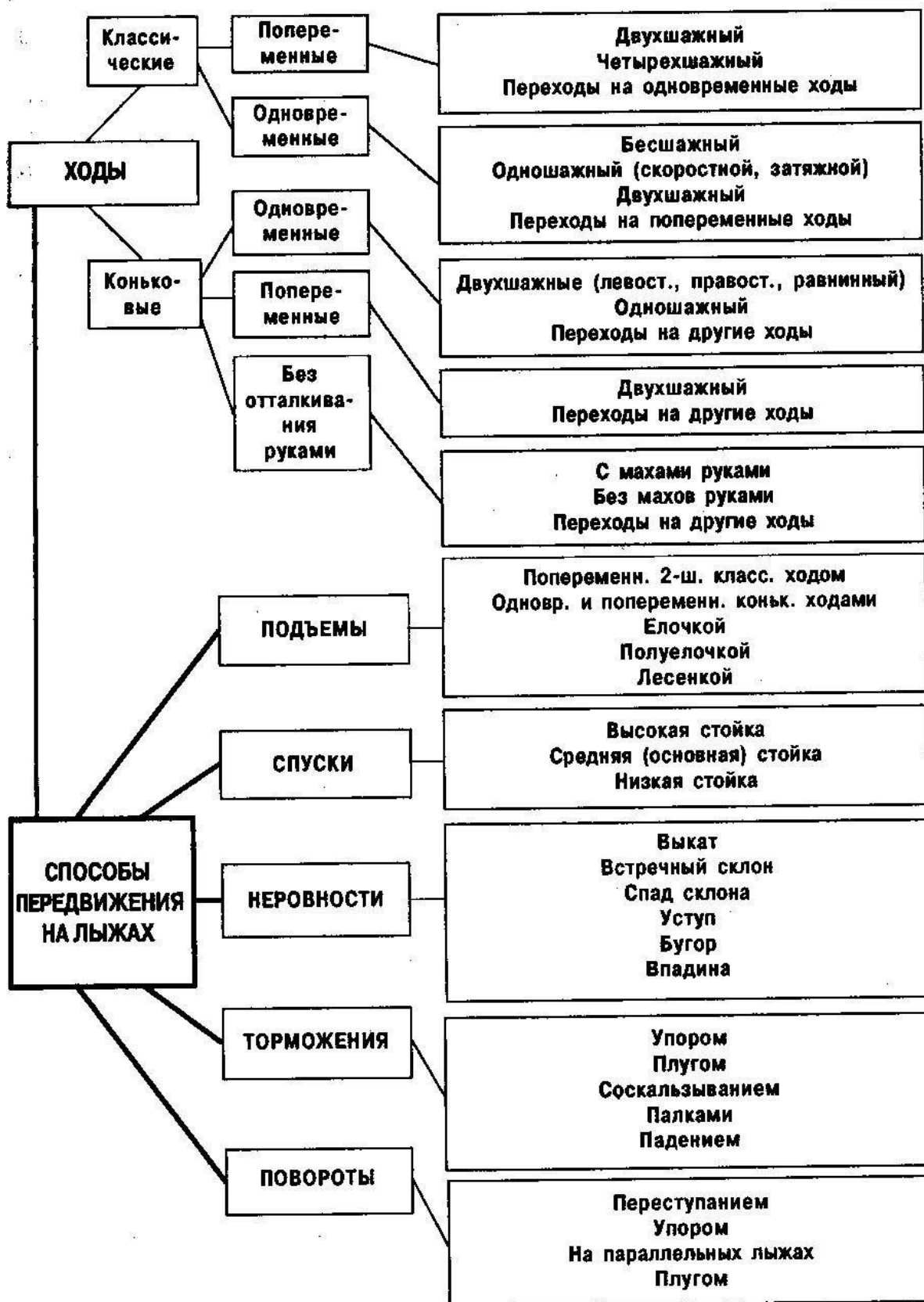
Для скандинавской ходьбы необходимо иметь:

- Телескопические палки нужной длины – свой рост в сантиметрах умножить 0,66;
- Кроссовки для бега с хорошей амортизацией и нескользящей подошвой, из «дышащих» материалов и непромокаемые, с низким голенищем, не фиксирующим щиколотку.
- Одежда – свободная из «дышащих» материалов.

4.3.2. Техническая подготовка

Техническая подготовка – её целью является достижение вариативного навыка с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, обеспечением максимальной согласованности двигательной и вегетативных функций.

В бесснежный период следует использовать имитационные упражнения и разновидности скандинавской ходьбы. С выходом на снег стремиться совершенствовать специализированные восприятия (чувства ритма, чувства развиваемых усилий, чувство снега), а также способности управлять движениями за счет реализации основной информации поступающей от инструктора. Применяются разнообразные методические приемы, например, создание облегченных условий для отработки отдельных элементов техники при передвижении классическими и коньковыми лыжными ходами. Способы передвижения на лыжах и классификация лыжных ходов отражена в таблице 6.



Виды лыжных ходов:

Попеременный двухшажный ход.



Рисунок 1. Попеременный двухшажный ход.

Лыжник идет широким шагом, поочередно отталкиваясь палками. Делая шаг правой ногой, выносит вперед левую руку с палкой. Правой рукой и левой ногой отталкивается. Тяжесть тела переносит на правую ногу и скользит на правой лыже. Аналогично с шагом левой ноги переносит тяжесть тела. Туловище все время наклонено вперед, ноги полусогнуты, руку, вынесенную вперед, держат не напрягаясь. Палка ставится в снег под острым углом на уровне носка противоположного ботинка. Выдвигать ногу надо всегда коленом вперед.

Одновременный ход применяются при пологих спусках, хорошем скольжении, для смены ритма, при необходимости быстро увеличить скорость.



Рисунок 2. Одновременный ход.

При **бесшажном ходе** лыжник скользит на обеих лыжах, не делая шаговых движений, держа ноги слегка согнутыми в коленях. Руки выносит вперед и производит быстрый и сильный толчок двумя палками одновременно, опуская их в снег у носков ног. Перед толчком туловище надо подать держать вместе.



Рисунок 3. Бесшажный ход.

Одновременный одношажный ход применяется в тех же случаях, что и бесшажный. Лыжник делает один толчок ногой, затем отталкивается руками и скользит на двух лыжах. Толчок палками производится как в бесшажном ходе, а отталкивание ногами - как в попеременном двухшажном: правой и левой поочередно.

Средства: имитационные упражнения на месте в движении, прыжковые;- применение технических устройств (тренажеры) передвижение на роликовых коньках и лыжероллерах.

Методы: словесный, наглядный, практический.

Техника **скандинавской ходьбы**.



Рисунок 4. Скандинавская ходьба

Начальная позиция в скандинавской ходьбе.

- Правая рука вытянута вперед и немного согнута в локте. Рука держит палку под углом.
- Левая рука свободно лежит на уровне таза и тянется назад.
- Во время каждого шага необходимо вставать сначала на пятку, и потом уже на носок.
- Во время передвижения палки держать под углом 45 градусов.

Различные варианты техники скандинавской ходьбы:

- С попеременной работой рук;
- С одновременной работой рук на каждый шаг;

- Прыжковая ходьба, попеременно работая руками;
- Прыжковая ходьба, многоскоком;
- Прыжковая ходьба в гору;
- Ходьба с горы с попеременной работой рук и одновременной;
- Ходьба по глубокому снегу.

4.3.3. Участие в физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях.

Практически в каждом ребенке заложено стремление соревноваться со сверстниками, проявлять и утверждать себя независимо от того, имеются ли у него какие-либо особые способности к спорту или нет. Нацеленность на достижение результата, участие в соревнованиях - все это стимулирует ребенка, создает у него устойчивую мотивацию для систематических занятий.

**Допустимые погодные условия для занятий
на открытом воздухе в зимнее время**

Таблица 8

Группы	Возраст	Температура воздуха	Скорость ветра
Детская	До 12 лет	Не ниже -10С	2-3 м/с
Подростковая	13-15 лет	Не ниже -12С	2-3 м/с
Юношеская	16-18 лет	Не ниже -15С	2-3 м/с

4.3.4. Медицинское обследование.

- 1.Сроки медицинского обследования указаны в карте индивидуальной программы реабилитации (ИПР) каждого обучающегося ребенка–инвалида.
- 2.Занятия обучающихся проходят под руководством тренера – преподавателя и медицинского работника.

4.3.5. Восстановительные мероприятия

Основной путь оптимизации восстановительных процессов:

- Рациональная тренировка и режим дня, предусматривающие интервалы отдыха достаточные для естественного протекания восстановительных процессов, самоконтроль.
- Полноценное питание.
- Применение водных процедур гигиенического и закаливающего характера.
- Витаминизация с учетом сезонных изменений
- Релаксационные и дыхательные упражнения.

Формирование навыков правильного дыхания.

- На лыжных прогулках необходимо научить детей следующим навыкам: дышать через нос и чуть приоткрытый рот, причем губы должны прикрывать зубы, кончик языка прижат к небу, холодный воздух, поступающий через чуть приоткрытый рот, проходит между языком и щеками, тем самым согревается.

- Важно приучить детей делать выдох на определенное движение в цикле попеременно двухшажного хода (Например: на вынос правой руки вперед). При передвижении одновременными ходами добиться более полного выдоха при отталкивании руками с наклоном туловища.

- Во время отдыха следует выполнять дыхательное упражнение: 5сек. вдох через нос, 5 сек. пауза на задержке дыхания и далее 10 сек.- полный медленный выдох через рот, губы вытянуты «трубочкой».

Примерный комплекс специальных дыхательных упражнений (приложение 5).

Все дыхательные упражнения условно подразделяют на динамические и статические. Динамические дыхательные упражнения - это сочетание движений и дыхания, статические - выполняются без движения.

4.3.6 .Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка предусматривает:

1. Развитие психических процессов – волевых усилий, познавательных, сенсомоторных, эмоционально-мотивационных процессов;
2. Формирование регуляторных способностей, главным образом навыков волевой саморегуляции, развитие образных представлений, навыков самовнушения, самоприказа, концентрации и переключения внимания.

На основе общей психологической подготовки происходят развитие самосознания, совершенствуются регуляторные механизмы, обеспечивающие интеграцию и устойчивое функционирование всех его структурных уровней: эмоционально-мотивационного, интеллектуального, прогностического, нормативного (морального) и регуляторного.

Психологические средства восстановления:

- оптимальный моральный климат в группе;
- положительные эмоции;
- комфортные условия;
- интересный разнообразный отдых;
- специальные приемы мышечной релаксации (приложение 6).

4.4. ДРУГИЕ ВИДЫ СПОРТА И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Гимнастические упражнения используют в целях коррекции нарушений физического развития. Важными средствами гимнастики для развития физических качеств являются общеразвивающие (ОРУ), в процессе выполнения которых, дети учатся владеть своим телом, выполнять упражнения с определенной амплитудой, в заданном направлении, определенном темпе и ритме. Выполнение ОРУ обеспечивает равномерное развитие мышц, костной системы, связочно-суставного аппарата, формируют правильную осанку. ОРУ укрепляют сердечно - сосудистую, дыхательную и нервную системы, улучшают обменные процессы в организме, способствуют улучшению координации движений.

Рекомендуется включать в тренировочные занятия гимнастические упражнения без предметов и с предметами: гимнастическими палками, скакалками, обручами, мячами, способствующие развитию координационных способностей, хватательной функции кистей и другие важные качества.

Следует научить детей владеть доступными простейшими видами построений для детей-инвалидов, из-за нарушений ориентировки в пространстве.

Эффективным средством для развития силы, ловкости и равновесия являются упражнения в лазании и перелезании. Эти упражнения оказывают положительное влияние на преодоление страха высоты, пространства, помогают развитию положительной самооценки, регулируют эмоциональные и поведенческие реакции детей.

При подборе упражнений важно учитывать физиологические особенности ребенка, возраст и физическую подготовку.

Разностороннее влияние упражнений помогает быстрее овладеть навыками в других спортивных видах – спортивных и подвижных играх.

На занятиях по спортивным играм следует дать обучающимся специальные упражнения, чтобы они имели представление об игре и овладели

необходимыми двигательными навыками. Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость. Волейбол - можно рекомендовать для активного отдыха. Футбол дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако во избежание травматизма, особенно в холодные осенние месяцы, можно использовать более «легкие» мячи, научить несложным приемам, играть по упрощенным правилам.

Использование **подвижных игр** на тренировочных занятиях помогает решать оздоровительные, воспитательные и образовательные задачи.

Игра как средство коррекции имеет большое значение в физическом воспитании инвалидов с учетом специфики их основного заболевания.

Игры необходимы для социализации детей-инвалидов, они положительно воздействуют на психологию ребенка, ведь «особенные» дети часто бывают замкнутыми, слишком скромными и необщительными. Этот барьер необходимо преодолевать. Игра интересна постоянно меняющимися ситуациями, в которых ребенку приходится самостоятельно находить выход из неожиданных положений, взаимодействовать с другими детьми.

Подвижные игры позволяют преодолеть у детей нарушения пространственной ориентировки, улучшить выполнение движений на точность, координацию, равновесие. В игре развиваются внимание, сообразительность, и другие жизненно важные качества.

При подборе подвижных игр тренеру-преподавателю необходимо знать и учитывать нарушения физического развития детей, интеллект и двигательные способности, рационально распределять физическую нагрузку.

Рекомендуемые подвижные игры:

Охотники и утки. Количество играющих: 10-12 человек. В центре чертят большой круг. Играющих делят на две команды – «охотников» и «уток». «Охотники» встают за чертой круга и получают мяч (резиновый, волейбольный). «Утки» располагаются внутри круга («озера»).

Описание игры. По команде «охотники», не заходя в круг, стараются попасть мячом в «уток». Задача «уток» - уклониться от мяча, если все же это происходит, то она выходит из игры. Игра продолжается до тех пор, пока не будут выбиты все «утки».

Быстрый и ловкий.

Описание игры. Стулья ставятся по кругу, спинками вовнутрь. Участники игры, стоят по кругу с внешней стороны. По сигналу тренера ребенок бежит к стулу и садится на него. Поскольку стульев меньше, один игрок остается без места. Он выбывает, из круга убирают еще один стул. Игра проходит до тех пор, пока не определится победитель.

Мяч по кругу

Описание игры. Играющие встают в круг и рассчитываются на «первый - второй». Первые номера – одна команда, вторые – другая. Два рядом стоящих игрока – капитаны. У них в руках по мячу. По сигналу капитаны передают мячи по кругу в противоположных направлениях игрокам своей команды через одного. Мяч должен как можно быстрее вернуться к капитану. Можно увеличивать количество кругов.

Штандер-стоп.

Описание игры. С помощью считалки выбирается водящий, остальные игроки образуют круг. Водящий с мячом и встает в центр круга. Расстояние от центра круга до игроков один-два шага. Водящий подкидывает мяч высоко вверх и называет имя любого игрока. Названный игрок должен поймать мяч. Если ему это удалось, он становится новым водящим, а бывший - занимает его место в кругу. Если - не успел поймать мяч, и он упал, коснувшись земли, все игроки разбегаются в разные стороны до тех пор, пока игрок не поднимет мяч и не крикнет «Штандер!» («Стоп!»). Все игроки замирают, а водящий, вернувшись в центр круга, должен попасть мячом в любого игрока. Осаленный игрок становится новым водящим, если он ни в кого не попал, водит снова. Второй вариант игры с шагами: После того как все игроки разбежались, а водящий поднял мяч, возвращается в центр круга, выбирает одного

из игроков и пытается угадать сколько шагов ему нужно сделать, чтобы осалить выбранного игрока. Шаги могут быть разными: гигантские, лилипутские, утиные, верблюжьи, зонтик и другие (можно варианты шагов). После того, как шаги пройдены, водящий пытается коснуться рукой до игрока (в некоторых вариантах докинуть мяч). Если это получилось, игрок становится новым водящим, если нет, водящий остается прежний.

В тренировочные занятия с детьми-инвалидами рекомендуется включать эстафеты с предметами и без них. Желательно, чтобы каждое тренировочное занятие включало элементы игр, состязательности.

4.5. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Проведение тренировочных занятий разрешается:

- на спортивных сооружениях, принятых в эксплуатацию;
- при погодных условиях, не представляющих опасности для здоровья и жизни обучающихся;
- при соответствии мест занятий, инвентаря и одежды, обучающихся метеорологическим условиям и санитарно-гигиеническим нормам.

Требования безопасности.

Во избежание травматизма при проведении занятий особое внимание уделяется подготовке места проведения занятий, готовности организма обучающихся к освоению учебного материала, и дисциплине в группе.

При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью детей, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

Ответственность за безопасность обучающихся возлагается на тренера-преподавателя, непосредственно проводящего занятие с детьми.

Обязательное проведение инструктажей обучающихся по технике безопасности на занятиях с обязательной регистрацией в журнале учёта занятий (журнале регистраций инструктажа).

V. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Тренер-преподаватель, ведущий занятия в спортивно-оздоровительных группах, должен систематически контролировать состояние здоровья обучающихся, видеть уровень их физического развития, уметь анализировать данные обследований. Для создания общего представления о возможностях дыхательной и сердечно - сосудистой систем, являющихся, как известно, основой проявления выносливости, можно порекомендовать ряд простых и доступных проб (Проба Штанге, проба Генчи), вести дневник самоконтроля, наблюдать за изменениями в состоянии здоровья (ЧСС) (приложение 7).

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, контрольные упражнения (тесты).

Различают следующие виды учета: *предварительный* – до начала занятия; *текущий* – в процессе занятия; *итоговый* – по завершению периода работы (учебного года).

Основным документом учета служит журнал учета работы учебной работы. Сопутствующими документами являются: протоколы тестирований; документы спортивных соревнований и воспитательной работы; карта индивидуальной программы реабилитации.

Для оценки уровня освоения Программы по предметной области «Теория и методика физической культуры и спорта» проводится собеседование.

Для тестирования уровня освоения Программы по предметной области «Общая и специальная физическая подготовка» используют комплексы контрольных упражнений.

При отсутствии физических возможностей, необходимых для выполнения контрольного упражнения (теста), проводится альтернативное контрольное упражнение (тест) или таковое не проводится, зачет осуществляется по выполненным контрольным упражнениям (тестам).

Оценка результативной деятельности тренера-преподавателя по работе с детьми-инвалидами является положительной, если в конце учебного года дети могут показать прирост знаний относительно начала учебного года.

Тесты и контрольные нормативы

Таблица 9

Наименование мероприятия	Оздоровительные группы		
	Детская 10-11лет	Подростковая 12-13лет	Юношеская 14-15лет
«Силовое многоборье»			
1) Сгибание - разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки за 30 сек	Количество раз	Количество раз	Количество раз
2) Поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30сек.	Количество раз	Количество раз	Количество раз
3) Степ-тест (восхождение на гимнастическую скамейку) за 1 мин.	Количество раз	Количество раз	Количество раз
4) . Метание набивного мяча (1-2кг) двумя руками из- за головы вперед, сидя.	Количество раз	Количество раз	Количество раз
Соревнования по скандинавской ходьбе			
девочки	0,5-1км	1-1,5км	1,5-2км
мальчики	0,5-1,5км	1,5-2км	2-3 км
Соревнования по лыжным гонкам			
девочки	0,5-1км	1-1,5км	1,5-2км
мальчики	0,5-1,5км	1,5-2км	2-3 км

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Список литературы

1. Аксенова, О. Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие / О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев; под. ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2004. 296 с.
2. Волков Л. В. Теория и методика детского юношеского спорта. Киев.: Олимпийская литература, 2002.-294с
3. Грабенко, Т. М. Коррекционные, развивающие и адаптирующие игры / Т. М. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева. - Спб.: "Детство-Пресс", 2002. – 64 с.
4. Диамант, И. И. Ритмика для школьников с отклонениями в состоянии здоровья: учебно-методическое пособие / составитель: И. И. Диамант. – Томск : ТГПУ, 2008. – 75 с.
5. Левченко, И. Ю. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / И. Ю. Левченко, О. Г. Приходько. — М., 2001. — 192 с
6. Лыжные гонки: Примерная программа для дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва/ П.В. Квашук, и др.-М.: Советский спорт, 2003.-72с.
7. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития. - М: Терра – Спорт, 2000.-192 с
8. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика. Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 384 с.
9. Нарзулаев, С. Б. Технология обучения лыжному спорту детей с ограниченными возможностями здоровья: учебно-методическое пособие / составители: С. Б. Нарзулаев, Ю. Т. Ревякин, С. В. Семенова. – Томск: ТГПУ, 2008. – 55 с.
10. Раменская Т.И. Специальная подготовка лыжника - гонщика. - М.: СпортАкадемПресс, 2001.-228с.

11. Раменская Т.И Техническая подготовка лыжника.-М.: Физкультура и спорт,2000.
12. Раменская Т.И Юный лыжник (Учебно-популярная книга о многолетней тренировке лыжников гонщиков).-М.: СпортАкадемПресс,2004г.- 204с.
13. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. / Под общей ред. С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2002. – Ч. 1-2. 14. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий/ авт.-сост.М.В. Видякин.-Волгоград: Учитель,2008.-171С 15. Хрущев С.В. Врачебный контроль за физическим воспитанием школьников. М.: Медицина, 1980.- 224с.
16. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие. / Под. Ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
17. Шапкова, Л. В. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / Под ред. Л. В. Шапковой. — СПб.: Детство-пресс, 2001.
18. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкова; под ред. проф. С. П. Евсеева.- М.: Советский спорт,2001.- 152 с.
19. Шипилина, И. А. Оздоровительная аэробика для инвалидов-колясочников: методическое пособие / И. А. Шипилина. - Краснодар, 2001г. – 31 с.

Перечень Интернет-ресурсов

20. <http://www.schoolnw.ru>
21. Научно-теоретический журнал "Теория и практика физической культуры"
<http://www.teoriya.ru/journals/>.
22. Научно-методический журнал "Физическая культура: воспитание, образование, тренировка" <http://www.teoriya.ru/fkvot/>
- 23.Международный паралимпийский комитет <http://www.paralympic.org/>
- 24.Министерство спорта РФ, <http://mon.gov.ru/>

СПИСОК
дополнительной рекомендуемой литературы для тренеров-
преподавателей, педагогов и родителей.

1. Аксянов, Н. Дартс: методическое пособие / Н. Аксянов, В. Яковлев. – М., 1991. – 16 с
2. Ахметшин, А. М. Туризм как метод реабилитации и оздоровления инвалидов и пожилых людей / А. М. Ахметшин. - Уфа, 2000 г. - 69с.
3. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М., Издательский центр «Академия», 2000. – 368 с.
4. Губа В.П. Основы распознавания раннего спортивного таланта. Учебное пособие для высших учебных заведений физической культуры.-М.: Терра-Спорт,2003-208с.
5. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия); Учебник для студентов вузов.- М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1998.- 608С
6. Мосунов, Д. Ф. Преодоление критических ситуаций при обучении плаванию ребенка – инвалида: учебно-методическое пособие / Д. Ф. Мосунов, В. Г. Сазыкин. - М. : Советский спорт, 2002. – 152 с.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера:Наука побеждать/ -М.: ООО «Издательство Астрель»:ОО «Издательство АСТ»,2004.-863
8. Платонов В.Н Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте.Общая теория и ее практические приложения.-К.:Олимпийская литература,2004.-808с.
9. Раменская Т.И Лыжный век России. Очерк к 100 -летию лыжного спорта.-М.: Физкультура, образование и наука, 1997.-217с
10. Семёнов Л.А. Определение спортивной пригодности детей и подростков: биологические и психолого-педагогические аспекты. учеб-метод. пособие. - Москва.: Советский спорт, 2005.-142С
11. Шенкман Б.С., Немеровская Т.Л., Некрасов А.Н., Иванов В.С. Стратегия и клеточные механизмы адаптации мышц при развитии выносливости//Теория и практика физ. культуры.1992,№5.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Конспект тренировочного занятия

Задачи занятия

- 1) Разучивание техники попеременно -двухшажного хода.
- 2) Развитие общей выносливости, силы.
- 3) Воспитание решительности, настойчивости.

Период: зимний (декабрь)

Группа: СОГ 10-11лет (детская)

Части занятия	Содержание	Дозировка	Методические указания
1 минут подготовительная часть	1. Построение, сообщение задач тренировки. 2. Ходьба до места занятий. 3. Свободное передвижение по лыжне. 4. ОРУ с лыжными палками. 4.1. И.п. ноги на ширине плеч, палки вниз. 1-палки вперед 2-палки вверх. 3-палки вперед 4-И.п. 4.2. И.п. ноги на ширине плеч, палки вверх. 1-наклон вправо. 2-И.п. 3-наклон влево. 4- И.п. 4.3 И.п. ноги на ширине плеч, палки вперед. 1,2,3- пружинистые наклоны вперед. 4-И.п. 4.4. И.п. ноги на ширине плеч, палки вверх.	1' 3' 2 * 500 м 7' 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз 4-6 раз	Добиться организованности и дисциплинированности. Соблюдать правила дорожного движения. В среднем темпе. Интервал 2 м. По показу. Энергичными движениями. Руки в локтях не сгибать. По показу. Ошибки исправлять показом и подсказом По показу. Ноги в коленях не сгибать. Ошибки исправлять подсказом. По показу. Выпад как можно глубже. Ошибки справлять подсказывающим показом.

	<p>1-выпад вправо, палки вперед. 2- И.п. 3- тоже влево 4- И.п.</p>		<p>По показу. Ошибки исправлять показом, подсказом.</p>
	<p>4.5. И.п. Ноги на ширине плеч, палки вверх 1,2,3,4-прыжком ноги врозь, палки вверх. 5. Упражнение на восстановление дыхания.</p>	4-6 раз	<p>Руки вверх - вдох, руки вниз – выдох.</p>
<p>Основная часть 50 -60 минут</p>	<p>1.Эстафета «Кто быстрее». По сигналу первые участники команды начинают движение попеременно - двухшажным ходом. Выигрывает команда, которая быстрее закончит. 2. Передвижение по лыжне попеременно-двухшажным ходом. 3. Эстафета «Продвижение скольжением». По сигналу первый участник делает 3 шага попеременно-двухшажным ходом без палок и продолжает свободное скольжение в основной стойке. Второй участник выполняет то же задание. Побеждает команда, которая «проскользила» дальше по общей сумме общей сумме отрезков..</p>	<p>5' 2 круга x 500 м 7'</p>	<p>Делятся на две команды. Лыжня делится на определенный отрезок (от 30 до 50 м). В конце объявить команду победителей. По равнине. Обратить внимание на ошибки: отведение локтя в сторону при постановке палки, вынос палки, слишком согнутой рукой, слабый и незаконченный толчок ногой. Ошибки исправлять индивидуально. Участники делятся на две команды. Становятся в одну колонну у ориентира. От того места, где закончил первый. Последующие участники делают то же самое. Объявить победителей</p>

Заключительная часть 10-15 минут

4. Свободное передвижение по лыжне.	1круг * 500 м	По равнине. Ошибки исправлять индивидуально.
5. Уход с места занятий. 1. Упражнение на развитие гибкости.	3' 5'	
1.1. И.п. ноги на ширине плеч. 1,2,3-наклоны вперед. 3- удержание коленей. 4-И.п.	6-8 р	Выполнить по показу. Ноги в коленях не сгибать. Ошибки исправлять подсказом.
1.2. И.п. упор, лежа сзади. Поднимание опускание туловища.	6-8 р	Выполнить по показу. Ошибки исправлять подсказом и показом.
1.3 И.п. широкая стойка. Перекаты вправо, влево	6-8 р	Выполнить по показу. Спина прямая, смотрим вперед.
1.4. И.п. ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – правая назад, на носок, руки вверх. 2 – И.п. 3 – то же левой 4 – И.п.	6-8 р	Выполнить по показу. Прогибаемся. Ошибки исправлять показом.
2. Игра «Минутка»	1'30''	Стоя, закрыв глаза, считаем до 60, затем делаем шаг вперед. Победил тот, кто был близок по времени.
3. Подведение итогов.	2'30''	Сделать поощрительные и порицательные замечания. Обсудить часто встречающиеся ошибки.
4. Домашнее задание.	1'	Имитация попеременно-двухшажного хода.

Комплекс общеразвивающих упражнений

- Упражнения для растягивания мышц: снятие напряжения в мышцах, профилактика тератогенеза, расширение диапазона движений;
- Упражнения для развития чувствительности мышц; для выработки силы, дающие возможность регулировать определенный участок мышцы;
- Упражнения для улучшения функционального состояния нервной ткани посредством тренировки чувствительности нервов;
- Упражнения взаимного влияния, для укрепления и антагонистических групп мышц;
- Упражнения на выносливость, для поддержания эффективности функционирования органов;
- Тренировка на расслабление, для устранения спазмов, напряженности и судорог;
- Тренировка ходьбой;
- Тренировка органов чувств: упражнения для стимулирования органов чувств, через повышение чувствительности мышц;
- Упражнение на подъем по наклонной плоскости для улучшения равновесия и двигательной силы;
- Упражнение на сопротивление: постепенно увеличивающаяся тренировка на сопротивление для развития мышечной силы

**Комплекс упражнения для обучающихся
с диагнозом детский церебральный паралич (ДЦП)**

Разминка

- 1). Зафиксировать руки ребенка на перекладине (шведская стенка) на уровне груди, ноги поставить ровно. Поднять правую ногу на первую ступеньку и опустить, затем поднять левую ногу на первую ступеньку и опустить (начинать с 5-7 раз, затем увеличить до 10раз).
- 2). Исходное положение – «зафиксировать» руки ребенка на перекладине лестницы на уровне груди. Поднять правую руку на перекладину выше, затем поднять правую ногу на первую ступень лестницы. Поднять левую руку на ступень выше, затем поднять левую ногу. Подняться на 3 ступени. Затем спуститься: опустить правую руку, затем правую ногу, после левую руку, затем левую ногу.
- 3). Зафиксировать руки ребенка на перекладине лестницы на уровне живота. Поставить ребенка спиной к себе и фиксировать колени. Ноги фиксировать рукой в коленном суставе, следить за тем, чтобы стопы стояли ровно. Приседание.
- 4). Исходное положение - встать ровно, ноги прямые, руки вдоль туловища. Поставить ребенка спиной к себе и фиксировать колени. «Наклоны вперед».
- 5). И.п.- встать ровно ноги прямые переставной шаг влево и вправо до 12раз.

**Комплекс упражнений для обучающихся
при заболеваниях опорно - двигательного аппарата (ОДА).**

Упражнения на спине

- И.п. лежа на спине, на валике. Круговые вращения в плечевом суставе по часовой стрелке и против часовой стрелки. Тоже другой рукой (следить за положением головы и туловища)
- И.п. лежа на спине, на валике. Сгибание и разгибание правой руки в локтевом суставе, голова повернута вправо.
Тоже другой рукой, круговые вращения рук в локтевом суставе.
- И.п. лежа на спине, на валике. Сгибание и разгибание руки в лучезапястном суставе. Поочередно левой и правой руки.
- Отведение большого пальца в сторону.
- Поворот ладоней вверх и вниз.
- И.п. лежа на спине, на валике. Руки вытянуть вперед, наклонять валик вперед так, чтобы кисти рук касались пола, фиксировать раскрытую ладонь на полу 5-10 сек, затем вернуться в и.п.
- И.п. лежа на спине, на валике. Руки в стороны ладонями вверх, ноги вытянуть:
1- поворот вправо, левой рукой коснуться правой руки, 2- и.п.
3- поворот влево, правой рукой коснуться левой руки.
- И.п. лежа на спине, на валике. Присаживание с опорой на локоть, затем на кисть.

Комплекс упражнений на животе

- И.п. лежа на животе, на валике. Руки вытянуть вперед, наклонять валик вперед так, чтобы кисти рук касались пола, фиксировать раскрытую ладонь на полу 5-10сек, затем вернуться в и.п.
- И.п. лежа на животе. Руки под грудью, ноги прямые имитация руками «Брасса».
- И.п. лежа на животе. Имитация «Бокс».
- И.п. лежа на животе. Имитация «Рыбка».
- Полу-отжимание.
- И.п. лежа на животе, на валике. 1-поднять голову коснуться подбородком груди, 2- и.п. 3- поворот головы вправо и влево.

Комплекс упражнений на мяче

- И.п. стоя на коленях на полу вперед мячом, с опорой рук на мяч. Поочередно, поднимаясь на каждую ногу встать на обе ноги, прокатиться по мячу вперед и вернуться назад в И.п.
- И.п. лежа на животе, на мяче, руки с опорой на пол. Катание на животе вперед- назад, перебирая по полу руками. Вернуться в И.п.
- И.п. лежа на животе, на мяче, опора на ноги. Круговые вращения на мяче, перебирая по полу ногами – в одну и другую сторону.
- И.п. сидя «верхом» на мяче. Качание из стороны в сторону, с поочередной опорой на каждую стопу.
- И.п. лежа боком на мяче, опираясь одной рукой на пол. Со страховкой, поддерживать. Катиться вперед-назад, перебирая опорной рукой по полу.
- И.п. лежа спиной на мяче, взрослые поддерживают за руки. Ребенок выполняет подтягивание корпуса вперед с помощью рук. Вернуться в И.п.
- И.п. стоя перед мячом. Катание одной ногой мяча, стопа находится сверху, спину держать прямо. Повторить другой ногой.
- И.п. сидя на мяче. Выполнить повороты туловища в стороны, спина прямая.

- И.п. сидя на мяче. Выполнить наклоны в стороны, опираясь поочередно на каждую стопу.

Для развития опорной функции стоп: рефлекторные упражнения

- Указательным и средним пальцами захватить ступни, а большим пальцем нажать на подошву у основания пальцев - это вызывает сгибание стопы .Затем провести с нажимом по внутреннему краю стопы к пятке и по наружному краю – к мизинцу, происходит разгибание стопы.
- Точечный массаж стопы: надавить кончиком пальца в месте перехода тыла стопы в голень. Это вызывает тыльное сгибание стопы.

Примерный комплекс специальных дыхательных упражнений.

1. И.п.- о.с. Медленно поднять руки в стороны- вдох; опуская руки, сделать продолжительный выдох с произнесением звука «ш шш ».
2. И.п.- стоя, обхватить руками нижнюю часть грудной клетки. Сделать вдох; на выдохе, слегка сжимая грудную клетку, протяжно произносить «ж».
3. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, кисти на грудной клетке (пальцы обращены вперед), выполнить отведение локтей в стороны- назад, толчкообразно нажимая кистями на ребра и произнося звук «О».
4. И.п.- то же, но равномерно отвести плечи назад- вдох свести плечи-выдох.
5. И.п.- сидя, руки на поясе, отвести правую руку в сторону- назад с поворотом туловища направо- вдох; вернуться в и.п.- продолжительный выдох. То же, но в левую сторону.
6. И.п.- стоя, ноги на ширине плеч; руки разведены в стороны, на уровне плеч и максимально отведены назад. На счет раз сделать вдох; на счет два- руки быстро скрестить перед грудью, чтобы локти оказались под подбородком, а кистями сильно хлестнуть по спине, выше лопаток,- выдох.
7. И.п.- лежа на спине; руки, согнутые в локтях, подложить под поясницу. На вдохе прогнуть спину с опорой на затылок и локти; на выдохе вернуться в и.п.
8. Обучать удлинённому выдоху произнося звуки Ух, эх, о, а, э, у, му повторять 2-3раза.

РЕЛАКСАЦИОННАЯ ГИМНАСТИКА



Поза «Кучера». Ноги согнуты в коленях, расставлены в стороны, так что бы стопы были параллельны друг другу. Голову опустить на грудь локти положить на колени. Это своеобразный каркас, на котором покоится ваше тело.

Дышать через нос, поза должна быть удобная, лучше выполнять закрытыми глазами.

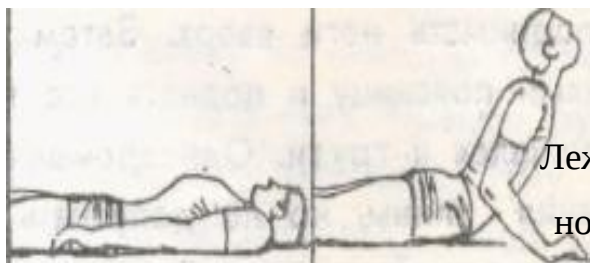


«Отважная». Встать на колени сведенными вместе. Ноги касаются пола по всей длине от колен до больших пальцев. Носки вместе, медленно опуститься на слегка разведенные пятки. Голова, шея и туловище на прямой линии, ладони лежат на бедрах. Основная тяжесть тела приходится на лодыжки. Дыхание свободное.



3. *«Наклоны».* Прекрасная тренировка для позвоночника. Не выходя из позы «Отважная», сделать вдох, положить ладони рук на нижнюю часть живота и одновременно с выдохом медленно наклонить туловище вперед, не отрывая ягодицы от пяток, тянуться лбом к полу. Задержать дыхание. На вдохе вернуться в исходное положение.

4.



«Втягивание живота».

Лежа на спине, ноги вместе, носки вытянуты, руки лежат вдоль туловища ладонями вниз, вдох. На выдохе втянуть живот и задержать дыхание сколько сможете. Расслабить живот и вдохнуть.

5. «Кобра». Лечь лицом вниз, лбом касаясь пола. Положить ладони на пол, каждую под соответствующим плечом, подняв локти вверх и прижав их к туловищу, глаза закрыть; вход в позу: открыть глаза, оторвать подбородок от пола, медленно поднимать голову, затем грудь, выгибая спину и шею, так, чтобы нижняя часть тела от пупка до пальцев ног оставалась на полу. Смотреть вперед и вверх как можно дальше, на руки не опираться, внимание сосредоточено на изгибах позвоночника. Вдыхать во время подъема позы, дышать свободно, опускаться на выдохе.

6.



почти

«Плуг». Руки по бокам туловища. Вдох. Задерживая дыхание, медленно поднять напряженные ноги, упираясь ладонями в пол. Когда ноги достигли

вертикального положения, поднять таз и нижнюю часть спины. Затем медленно вдыхая, опустить ноги за голову и коснуться пола большими пальцами ног. Зафиксировать позу на свободном брюшном дыхании. Опускать ноги медленно, разворачивая позвоночник.

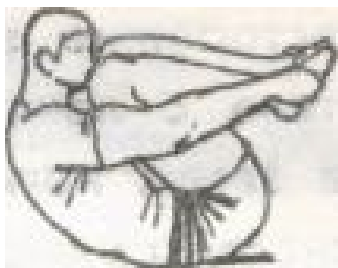
7.



«Лук». Лечь лицом вниз, упираясь лбом в пол. Согнуть колени и взяться руками за щиколотки. Выгнуть спину так, чтобы вес тела приходился на живот. Бедра

и грудь приподняты. Голову не запрокидывать, оставаться в позе несколько секунд, затем расслабиться и вернуться в исходное положение.

8.



«Газовая».

Полная противоположность упражнению «Лук». Лечь на спину, приподнять обе ноги, согнуть колени и сгруппироваться, взявшись руками за стопу или голеностоп, губами коснуться колен. Вдох. Сохранять позу до тех пор, пока сможете не дышать, затем медленно выдохнуть, возвращаясь в исходное положение.

9.



«Березка». Лечь на спину, руки вдоль туловища ладонями вниз. Вдыхая, медленно поднимать ноги вверх. Задержать дыхание, подпереть ладонями поясницу и поднять тело вверх так, чтобы

подбородок прижался к груди. Одновременно поднять предплечье для поддержания спины, но не допускать при этом смещения локтей со своих мест. Тыльная сторона шеи лежит на полу. Носки не тянуть, легкость в ногах. Дышать свободно, корпус держать по возможности прямо. Поза фиксируется сначала до 10 секунд, постепенно время увеличивается до 3 минут через 2-3 месяца.

10



«Рыба». Является дополнением «Березки». Лежа на спине, ноги вместе вытянуты. Руки положить на бедра, слегка приподнять голову, прогнуть ее

назад и согнуть позвоночник, чтобы была форма дуги с опорой на таз и затылок. Дыхание свободное. Внимание на позвоночник.

11.



«Заднее растягивание».

Сесть на пол вытянув ноги, поднять вверх руки, ладонями вперед со сплетенными большими пальцами, уши зажаты между плечами. Сделать

глубокий вдох и на выдохе медленно наклоняться вперед. Лбом касаться коленей, руками стараться захватить большие пальцы ног.

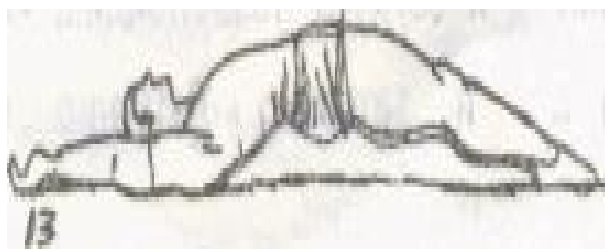
12.



«Скручивание». Сесть на пол вытянув ноги. Согнуть правую ногу, поставив стопу на полторы ступни от ягодиц и переступить ею вытянутую левую ногу. Правую руку завести за спину, скручивая позвоночник в пояснице.

Руку противоположную согнутой ноге, кладем на колено и дальше заводим под колено так, чтобы ладони обеих рук встретились за спиной, голову повернуть максимально вправо, довершив скручивание позвоночника в шейном отделе. Выходить из позы медленно, поворачивая вперед сначала голову, затем руки, туловище и наконец, переставить ногу. Отдохнуть и выполнить упражнение в другую сторону.

13.



«Тростинка».

Лечь на спину вытянув ноги, подняв руки за голову.

Приподнять таз, опираясь на

пятки, лопатки и затылок. Позвоночник не напрягать, а растягивать. При входе в позу – вдох, фиксировать на нижнем брюшном дыхании, выдох на выходе из позы.

Приложение 7

Для создания общего представления о возможностях дыхательной и сердечно - сосудистой систем, являющихся, как известно, основой проявления выносливости, можно порекомендовать ряд простых и доступных проб, вести дневник самоконтроля, наблюдать за изменениями в состоянии здоровья.

Проба Штанге

После обычного вдоха нос зажимается пальцами, и задерживается дыхание.

Таблица 10

Средние показатели времени задержки дыхания на вдохе у здоровых детей, сек.

Возраст	Мальчики	Девочки
8	44,7	38,4
9	44,3	42,6
10	50,0	51,4
11	51,2	44,7
12	61,9	48,6
13	61,0	50,4
14	64,2	54,9
15	73,0	60,5

Проба Генчи

Дыхание задерживается на выдохе зажатием носа пальцами. У здоровых детей время задержки равняется 17-28сек (Таблица 11) Затем предлагается дозированная ходьба (44м в течение 30сек) и вновь – задержка дыхания на выдохе. У здорового ребенка время задержки дыхания уменьшается не более чем на 50%

**Средние показатели времени задержки дыхания на
выдохе у здоровых школьников, с**

Таблица 11

Возраст	Мальчики	Девочки
8	18,3	17,3
9	19,8	19,3
10	22,6	23,0
11	24,2	20,3
12	21,4	20,3
13	24,0	18,8
14	25,2	24,2
15	28,0	26,2

ЧСС у детей школьного возраста в состоянии покоя, уд/мин

Таблица 12

Возраст	Мальчики	Девочки
7	85,5	86,6
8	82,5	84,7
9	80,2	82,5
10	76,1	79,2
11	74,8	78,5
12	72,6	75,5
13	73,1	76,1
14	72,5	74,2
15	72,1	75,2

Чем ниже частота сердечных сокращений (ЧСС) в покое, тем экономичней работает сердце. Но при этом следует иметь в виду, что

ЧСС может меняться в зависимости от целого ряда причин. К примеру, когда мы садимся, пульс учащается на 4-5 уд/мин, а когда встаем – на 12-18 уд/мин.