

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ №3**

Рекомендована
Методическим Советом
МАОУ Гимназия № 3
Протокол № 6
«24» 02 2020г.
Председатель МС
О.Ю. Белова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Специальная медицинская группа»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: стартовый(ознакомительный)
Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год (68 часов)
Форма организации: очная

Автор-составитель:

Торлопов Станислав Павлович,
Педагог дополнительного образования

Инта

2020

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты»:

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовые основания проектирования дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ

В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ закреплены в следующих нормативных документах:

–Федеральном Законе от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

–Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

–СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41;

–Приказе Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Данная программа разработана с учетом:

- Рабочей программы М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы : - М : Просвещение 2014 г,

-Программы по физической культуре для обучающихся V-IX классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А». Л.Н. Коданевой.

- Программы по физической культуре для обучающихся X-XI классов общеобразовательных учреждений, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе А. комплексная программа физического воспитания 1-11 классов, Лях В.И., Москва, издательство «Просвещение» 2011г.

Направленность программы - физкультурно-спортивная;

Актуальность программы.

В сочетании с другими формами обучения -- физкультурно-оздоровительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минутки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физической культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприятиями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования,

спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры личности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систематических занятиях физической культурой и спортом, овладение основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

Новизна.

Новизна программы заключается в том, что при проведении современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Отличительные особенности программы.

К специальной медицинской группе «А» относят обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, допущенных к выполнению учебной и воспитательной работы, которые после лечебно-оздоровительных мероприятий могут быть переведены в подготовительную группу.

В специальную медицинскую группу «Б» зачисляют обучающихся, имеющих значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, серьезные хронические заболевания, требующие существенного ограничения физических нагрузок, допущенных к теоретическим учебным занятиям. Учащиеся занимаются по отдельному составленному расписанию для более объективного оценивания работы по предмету «Физическая культура»..

Адресат программы

Программа рассчитана на группу детей 11-17 лет. Материал программы рассчитан как на мальчиков, так и на девочек, отличается дозировка физических нагрузок, и инвентарь.

Объем программы.

Занятия проводятся 2 раза в неделю – 1 час.

Количество часов в год 68 ч.

Сроки реализации программы 1 год.

Форма обучения- очная.

Форма проведения занятий:

- групповая;
- игровая;
- индивидуально-игровая;

- в парах;
- индивидуальная;
- практическая;
- комбинированная;
- соревновательная.

Виды занятий: практические занятия, игры, тренинги.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Срок освоения программы.

Учебно-тематический план рассчитывается на 34 учебные недели.

Режим занятий.

Занятия проводятся два раза в неделю по 1 академическому часу.

Количество часов в неделю 2.

Всего -68 часов.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель: содействовать всестороннему и гармоничному физическому развитию учащихся специальной медицинской группы, обеспечить сохранность и укрепление их здоровья, расширить двигательный опыт, развить и закрепить интерес к самостоятельным формам занятий физическими упражнениями.

Задачи:

Образовательные:

- ознакомление с играми народов мира, пионерболом;
- ознакомление с основными знаниями техники безопасности;
- ознакомление с принципами правильного питания;
- ознакомление с основными видами мышц;
- формирование правильной осанки;
- ознакомление с основными правилами личной гигиены.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств: быстроты, ловкости, меткости, выносливости;
- развитие внимания и координации;
- развитие гибкости и выносливости.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности и умения работать в команде;
- воспитание активной жизненной позиции;

- способствовать приобщению учащихся к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям;
- воспитывать волевые качества.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов	Формы аттестации
1	Вводное занятие	1	Оценочная система занятий
2	Корригирующая гимнастика	18	
3	Развитие двигательных качеств	20	
4	Общефизическая подготовка	17	
5	Антистрессовая гимнастика	6	
6	Гимнастические упражнения	6	
7	Всего	68	

1.3. Содержание программы

1. Вводное занятие

Знакомство с правилами ТБ в зале. Знакомство с уроком. Самоконтроль и регуляция функционального состояния организма.

2. Корригирующая гимнастика (18 час)

Упражнения с предметами: общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой, гимнастической скакалкой и гимнастическим обручем; упражнения на осанку с удержанием груза на голове, стоя на месте (движения руками и ногами с разной амплитудой и направлением) и в движении без преодоления и с преодолением препятствий (перешагивание через гимнастическую палку и набивные мячи, передвижение по ровной и наклонной поверхности).

Упражнения с набивными (малыми) мячами: комплексы общеразвивающие упражнений с набивным мячом; перекачивание набивного мяча ногами стоя на месте (в парах, тройках, четверках); передачи мяча в парах, тройках из различных исходных

положений (сидя, стоя на месте и при передвижении приставными шагами правым и левым боком).

Упражнения у гимнастической стенки: держась за рейку, наклоны вперед и назад, в правую и левую сторону; держась за рейку, маховые движения ногами с максимальной амплитудой движения; сгибание и разгибание рук стоя, опираясь на рейку гимнастической стенки. Лазание с изменяющимся направлением передвижения (по прямой, вверх и вниз, по диагонали). Приседания на одной ноге с вынесением другой вперед. Упражнения в висах и упорах. Подъем ног, прямых и согнутых в коленях поочередно.

Упражнения на гимнастической скамейке: общеразвивающие упражнения, сидя на скамейке верхом (движения головой, руками, туловищем, ногами); сидя на скамейке, продольно с опорой сзади (спереди) поочередное и одновременное сгибание и разгибание ног, продольные и скрестные движения ногами (согнутыми в коленях и прямыми); прыжки через скамейку с продвижением вперед. Подтягивание туловища из положения лежа вдоль на животе; из упора лежа, руки на скамейке отжимание туловища.

3. Развитие двигательных качеств (20 час)

Упражнения для развития *гибкости* (наклоны вперед, влево, вправо, сидя стоя, лежа, повороты туловища, упражнения в парах, с предметами, без предметов, на гимнастической скамейке, стенке, гимнастических матах); комплексы упражнений включающие максимальное сгибание и разгибание туловища.

Упражнения для развития *быстроты* (бег с ускорением, пробегание отрезков разной длины, ускорения с различных исходных положений, ускорения после звукового сигнала, ускорения с преодолением препятствий, выполнение задания на скорость, точность, правильность, подвижные, спортивные игры).

Упражнения для развития *выносливости* (равномерный непродолжительный бег, с небольшим ускорением в произвольном темпе, бег в чередовании с ходьбой, подвижные, спортивные игры).

Упражнения для развития *ловкости* (упражнения с предметами, прыжки, упражнение на координацию, в равновесии, метание в цель, эстафеты с предметами; передвижения с изменяющимся направлением движения, остановками, ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с изменяющимся положением рук, темпом и длиной шагов, правым и левым боком, жонглирование малыми мячами; упражнения с асимметричными и последовательными движениями руками и ногами подвижные, спортивные игры.)

Упражнения для развития *силы* (упражнения с отягощением, стоя, сидя, лежа, на гимнастических матах, стенке, в упорах, висах).

4. Общефизическая подготовка (17 час)

Гимнастика с основами акробатики: упражнения в ходьбе разными способами (на носках, с высоким подниманием колена, на прямых ногах); в разных положениях (правым и левым боком, спиной вперед, в полуприседе и приседе); с разным направлением передвижения (прямо, «змейкой», по диагонали противоходом); с одновременным выполнением общеразвивающих упражнений (наклоны и повороты туловища, с маховыми и круговыми движениями рук, с наклонами и поворотами головы); группировки, седы, перекаты в группировке; прыжки на месте и с продвижением вперед (назад). Упражнения на гимнастических снарядах (с учетом индивидуальных особенностей).

Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с контролем позы; упражнения на контроль ощущений (постановка головы, плеч, позвоночного столба); комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

Упражнения в преодолении препятствий: ходьба по гимнастической скамейке (прямо, с поворотами, с выполнением упражнений в равновесии на правой и левой ноге, приставными шагами правым и левым боком, с переноской волейбольного или баскетбольного мяча; спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку (на горку матов); спрыгивание с горки матов с поворотом туловища вправо и влево.

Упражнения в прыжках: одновременные и попеременные прыжки через скакалку (на месте, с продвижением вперед, комбинированные прыжки); напрыгивание на гимнастический козел; прыжки по разметкам толчком одной и двумя ногами с продвижением вперед и в сторону.

Упражнения на гимнастических снарядах: упражнения на перекладине, брусьях, гимнастическом бревне. Учитывая индивидуальное состояние организма и уровень физической подготовленности.

Легкая атлетика: ходьба, бег, беговые прыжковые упражнения; равномерный непродолжительный бег, высокий старт с небольшим ускорением в произвольном темпе, прыжок в длину, метание малого мяча на дальность и в цель; прыжок в высоту с разбега;

Спортивные игры: технические действия без мяча и с мячом (баскетбол, волейбол; тактико-тактические действия с мячом и без мяча, игра по упрощенным правилам. Совершенствование ранее изученных элементов.

5. Антистрессовая гимнастика (6час)

Упражнения на растяжку (стрейчинг), игровой стрейчинг, упражнения на расслабление, упражнения с элементами йоги, «пилатес».

6. Гимнастические упражнения (6час)

Строевые упражнения.

Повороты на месте и в движении.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три и обратно.

Размыкание приставными шагами влево, вправо.

Общеразвивающие упражнения.

Комплексы упражнений с предметами и без них.

Упражнения для осанки, для укрепления брюшного пресса и мышц спины.

Упражнения для развития гибкости и координации движений.

Упражнения на дыхание и расслабление мышц.

Висы и упоры.

Висы, подтягивание из виса лежа.

Отжимания.

Упоры присев.

Упражнения в равновесии.

Ходьба на носках, приставными шагами, выпадами.

Повороты на носках на 180 градусов.

Приседания.

Равновесие на одной ноге.

Соскок и мягкое приземление (перевернутая скамейка).

1.4. Планируемые результаты

Предметные результаты:

- учащиеся будут знать игры народов мира, пионербол;
- учащиеся будут знать основные знания техники безопасности;
- учащиеся будут знать принципы правильного питания;
- учащиеся будут знать основные виды мышц;
- учащиеся будут иметь представление о формировании правильной осанки;
- учащиеся будут знать основные правила личной гигиены.

Метапредметные результаты:

- у учащихся будут развиты основные физические качества: быстрота, ловкости, выносливость;
- у учащихся будут развиты внимание и координация;

Личностные результаты:

- у учащихся будет сформировано чувство ответственности и умения работать в команде;
- у учащихся будет сформирована активная жизненная позиция;
- учащиеся будут приобщены к спорту, общекультурным и гуманистическим ценностям;
- у учащихся будут сформированы волевые качества.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации»

Программа «Спецмед группа» 5-11 классы 2 раза в неделю.

Учебный период: с 01.09 по 29.05

Количество учебных недель: 34 учебные недели

Продолжительность каникул:

Осенние- с 28. 10 по 04.11

Зимние -с 28.12 по 08.012

Весенние с23.03 по 29.03

Праздничные дни:

24.02-праздничный день

8,9 марта –праздничные дни

1,2,9 мая- праздничные дни

Сроки контрольных процедур

№	Месяц	Деятельность
1	Октябрь	Защита реферата
2	Декабрь	Защита реферата
3	Март	Защита реферата
4	Май	Защита реферата

2.1. Календарный учебный график

№	Содержание занятий	Кол-во часов	Планируемая дата проведения
1	Вводное занятие ТБ	1	03.09
2	Строение организма человека. Осанка	1	05.09
3	Питание, двигательный режим	1	10.09
4	Основные приемы самоконтроля	1	12.09

5	Профилактика вредных привычек	1	17. 09
6	Ходьба и бег	1	19. 09
7	Ходьба и бег	1	24. 09
8	Высокий и низкий старт	1	26. 09
9	Прыжковые упражнения	1	01.10
10	Прыжки на мягкие препятствия	1	03.10
11	Прыжки в длину с места	1	08.10
12	Двойной прыжок. Тройной прыжок	1	10.10
13	Пятерной прыжок	1	15.10
14	Метания	1	17.10
15	Упражнения с гимнастической палкой	1	22.10
16	Упражнения с гимнастической палкой Защита реферата	1	24.10
17	Упражнения с гимнастической палкой Защита реферата	1	29.10
18	Упражнения на гимнастической стенке. Защита реферата	1	31.10
19	Упражнения на гимнастической стенке	1	05.11
20	Упражнения на гимнастической стенке	1	07.11
21	Ходьба с сохранением правильной осанки	1	12.11
22	Ходьба с сохранением правильной осанки	1	14.11
23	Ходьба с сохранением правильной осанки	1	19.11
24	Упражнения лежа на спине	1	21.11
25	Упражнения лежа на спине	1	26.11
26	Упражнения лежа на спине	1	28.11

27	Упражнения лежа на животе	1	03.12
28	Упражнения лежа на животе	1	05.12
29	Волейбол. Правила игры. ТБ	1	10.12
30	Передача мяча	1	12.12
31	Прием мяча	1	17.12
32	Передача мяча над собой. Защита реферата	1	19.12
33	Прием и передача мяча у стенки Защита реферата	1	24.12
34	Нижняя прямая подача. Защита реферата	1	26.12
35	Верхняя прямая подача	1	06.01
36	Прямой нападающий удар	1	14.01
37	Баскетбол. Правила игры. ТБ	1	16.01
38	Ловля высоколетящего мяча	1	21.01
39	Ловля катящегося мяча	1	23.01
40	Передача мяча	1	28.01
41	Передача мяча одной рукой	1	30.01
42	Ловля и передача мяча	1	04.02
43	Бросок одной и двумя руками	1	06.02
44	Ведение мяча	1	11.02
45	Подвижные игры. ТБ	1	13.02
46	Игры с элементами баскетбола	1	18.02
47	Антистрессовая гимнастика	1	20.02
48	Антистрессовая гимнастика	1	25.02

49	Антистрессовая гимнастика	1	27.02
50	Антистрессовая гимнастика	1	03.03
51	Антистрессовая гимнастика	1	05.03
52	Антистрессовая гимнастика	1	10.03
53	Корректирующая гимнастика. Защита реферата	1	12.03
54	Корректирующая гимнастика. Защита реферата	1	17.03
55	Корректирующая гимнастика Защита реферата	1	19.03
56	Корректирующая гимнастика	1	14.04
57	Пионербол	1	16.04
58	Пионербол	1	21.04
59	Гимнастика. ТБ	1	22.04
60	Строевые упражнения	1	28.04
61	Строевой шаг	1	30.04
62	Переход с шага на месте на ходьбу	1	05.05
63	Перестроение на месте	1	12.05
64	Перестроение в движении. Защита реферата	1	14.05
65	Общеразвивающие упражнения. Защита реферата	1	19.05
66	Общеразвивающие упражнения. Защита реферата	1	21.05
67	Преодоление полосы препятствий	1	26.05
68	Элементы акробатики	1	28.05

2.2. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо:

- спортивный зал 20*18м
- баскетбольные щиты с кольцами 4 шт
- баскетбольные мячи 15 шт
- волейбольная сетка 1 шт
- волейбольные мячи 15 шт
- гимнастические маты 6 шт
- скакалка 15 шт
- конусы 8 шт

2.3. Формы контроля аттестации.

Фиксация результатов работы учащихся проходит в виде оценивания за выполнение комплексов корригирующей, антистрессовой гимнастики; выполнения акробатических элементов; общеразвивающих упражнений.

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

1. Теоретические знания:

«5» - ученик демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, использует примеры из своего опыта

«4» - содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки в ответе

«3» - отсутствует логическая последовательность, не содержится должной аргументации и умения использовать знания в практике

«2» - за плохое понимание и знание материала

2. Техника владения двигательными действиями:

«5» - двигательное действие выполнено правильно

«4» - двигательное действие выполнено в основном правильно, четко

«3» - двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок.

«2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно не четко.

3. За умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

«5» - учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленных на развитие конкретного физического качества, корригирующей или антистрессовой гимнастики, может организовать место занятий, подобрать инвентарь и применять его для выполнения задания;

«4» - имеются небольшие ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности;

«3» - допущены грубые ошибки в подборе и демонстрации комплексов упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подбора инвентаря, удовлетворительно контролирует ход и итоги занятия.

«2» - учащийся не владеет умениями осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

В конце каждой четверти учащиеся защищают реферат по самостоятельно выбранной теме.

Требования к структуре реферата

- Титульный лист.
- План.
- Введение.
- Основная часть (главы с параграфами).
- Заключение.
- Библиографический список.

2.4. Оценочные материалы

Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы «А»

Важной стороной учебно-воспитательного процесса обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, является учет и оценка их успеваемости. К учету предъявляется ряд требований: систематичность, объективность, полнота, своевременность, точность и достоверность. Систематичность учета обеспечивается периодичностью проверок и оценки деятельности обучающихся во время уроков на всех этапах обучения. Объективность учета обеспечивается правильным критерием оценки, индивидуальным подходом к обучающимся.

При оценивании и итоговой аттестации рекомендуется руководствоваться требованиями образовательных Программ по физической культуре для обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе «А», допущенных или рекомендованных федеральными или региональными органом исполнительной власти, осуществляющими управление в сфере образования и здравоохранения.

По мере прохождения учебного материала, кроме оценивания техники выполнения физических упражнений, степени освоения программного материала необходимо

оценивать успехи обучающегося в формировании навыков здорового образа жизни и рационального двигательного режима.

Основной акцент в оценивании учебных достижений по физической культуре обучающихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, должен быть сделан на стойкой их мотивации к занятиям физическими упражнениями и динамике физических возможностей. При самых незначительных положительных изменениях в физических показателях, которые обязательно должны быть замечены учителем и сообщены обучающемуся и родителям (законным представителям), выставляется положительная отметка.

Положительная отметка должна быть выставлена обучающемуся, который не продемонстрировал существенных сдвигов в формировании навыков и умений, в развитии физических качеств, но регулярно посещал уроки физической культуры, старательно выполнял задания учителя, овладел доступными ему навыками самостоятельных занятий оздоровительной или корригирующей гимнастикой, необходимыми знаниями в области физической культуры.

При выставлении текущей отметки необходимо соблюдать особый такт, быть максимально внимательным, не унижать достоинства обучающегося, использовать отметку таким образом, чтобы она способствовала его развитию, стимулировала его на дальнейшие занятия физической культурой.

Итоговая отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы «А» выставляется с учетом теоретических и практических знаний (двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность), динамики функционального состояния и ФП, а также прилежания.

Оценивание и итоговая аттестация обучающихся специальной медицинской группы «Б»

Обучающиеся специальной медицинской группы «Б» оцениваются в образовательном учреждении по разделам: «Основы теоретических знаний» в виде устного опроса или написания рефератов, «Практические навыки и умения» в виде демонстрации комплексов ЛФК, освоенных согласно своему заболеванию, с последующей итоговой аттестацией по предмету «Физическая культура».

2.5. Методические материалы

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая	Лекция, беседа,	Рассказ, изучение знаний по	Опрос

подготовка.	посещение соревнований.	физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео материала. Наблюдение за соревнованиями.	учащихся.
Антистрессовая гимнастика.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Корректирующая гимнастика.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесберегающие образовательные технологии являются самыми значимыми из всех технологий, по степени влияния на здоровье учащихся, так как основаны на возрастных особенностях познавательной деятельности детей, оптимальном сочетании двигательных и статических нагрузок, обучении в малых группах, использовании наглядности и сочетании различных форм предоставления информации.

Педагогическая технология здоровьесбережения в педагогической деятельности включает в себя: знакомство с результатами медицинских осмотров детей; их учёт в учебно-воспитательной работе; помощь родителям в построении здоровой жизнедеятельности учащихся и семьи в целом; создание условий для заинтересованного отношения к учёбе.

Одним из главных направлений здоровьесбережения считаем создание здорового психологического климата на уроках. Так, ситуация успеха способствует формированию положительной мотивации к процессу обучения в целом, тем самым снижая эмоциональную напряженность, улучшая комфортность взаимоотношений всех участников образовательного процесса.

На своих уроках уделяю внимание организации здоровьесберегающих факторов. Контрольные испытания, задания, тестирование дают исходную (и текущую) информацию для разработки индивидуальных заданий, суть которых – учащийся должен в каждый очередной период времени продвинуться дальше, что и подтвердит следующее тестирование.

Принципиально важно, чтобы при этом учащийся не сравнивался с другими, а сравнивался с самим собой: я сегодня стал лучше, чем вчера, а завтра постараюсь стать лучше, чем сегодня. Для этого задания делаю реальными и стимулирую учащихся к активной работе. Во время урока чередуем различные виды учебной деятельности; используем методы, способствующие активизации инициативы и творческого самовыражения учеников. Большое значение имеет и эмоциональный климат на уроке: «хороший смех дарит здоровье», мажорность урока, эмоциональная мотивация в начале урока, создание ситуации успеха. И, конечно же, при выборе форм, содержания и методов работы учитывается возраст, пол учащихся, состояние здоровья, уровень их развития и подготовленности. На уроках обеспечиваем необходимые условия в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами (освещение, характеристика воздуха, температурный режим). Занятия проводятся преимущественно на свежем воздухе.

Игровая технология. Ценность игровой деятельности заключается в том, что она учитывает психолого-педагогическую природу ребенка, отвечает его потребностям и интересам.

Игра формирует типовые навыки социального поведения, специфические системы ценностей, ориентацию на групповые и индивидуальные действия, развивает стереотипы поведения в человеческих общностях.

Игровая деятельность на уроках в школе дает возможность повысить у обучающихся интерес к учебным занятиям. Позволяет усвоить большее количество информации, основанной на примерах конкретной деятельности, моделируемой в игре, помогает ребятам в процессе игры научиться принимать ответственные решения в сложных ситуациях.

Использование игровых форм занятий ведет к повышению творческого потенциала обучаемых и к более глубокому, осмысленному и быстрому освоению материала.

Игровые формы работы в учебном процессе могут нести ряд функций: обучающая, воспитательная, коррекционно-развивающая, психотехническая, коммуникативная, развлекательная, релаксационная.

Ускорение темпа современной жизни ставит задачу более активно использовать игру для воспитания подрастающего поколения. Сейчас очевидно, что игры необходимы для обеспечения гармоничного сочетания умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Особое внимание следует уделять подвижным играм в начальном и среднем звене, так как в этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование игровых умений и технико-тактических взаимодействий, необходимых при дальнейшем изучении и овладении спортивными играми.

И, конечно, подвижные игры, это прекрасная база по развитию двигательных способностей и умений. В разделе программы «Легкая атлетика» используются подвижные игры, направленные на закрепление и совершенствование навыков бега, прыжков и метаний, на развитие скоростных, скоростно-силовых способностей, способностей ориентирования в пространстве и т.п.

2.6. Список литературы:

1. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. – М., 1996.
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 1989.
3. Касаткина В.Н., Шеплягина Л.А. Здоровье: Учебно-методическое пособие. – М., 2007.
4. Новиков В.С., Дмуховский Р.А. Факультет здоровья. – 1987.
5. Филиппова Т.В. Методические рекомендации по организации занятий лечебной физкультурой с детьми школьного возраста при нарушениях осанки и сколиозе. – 1994.
6. Шагиахметова Р.К. Организация и проведение занятий с учащимися с сердечно-сосудистой патологией. – 1977.
7. Воронкова В.В. Программы специальных (коррекционных) ОУ 5 – 9 вида. – 2000.
8. Лях В.И. Программа по физической культуре. – 2011.
9. Семенова, Н.А. Дыхательная гимнастика в школе здоровья [Текст]: Н.А. Семенова – М.: «Диля», 2010г.-128с.
10. Севостьянова, Н.Н. Дыхательная гимнастика [Текст]: Н.Н.Севостьянова – М.: АСТ, 2009г.-253с.
11. Иванов, Н.Н. Дыхательная гимнастика. Терапевтические упражнения. Йога [Текст]: Н.Н. Иванов – М.: АСТ, 2008г-96с.
12. Макгилл, Л. Лечебная гимнастика для спины и позвоночника [Текст]: Л. Макгилл; пер. с англ. В.Ф. Круглянский. – Минск: «Попурри», 2010г.-256с.

13. Вейдер, С. Йога+пилатес. Модный фитнес для души и тела [Текст]: С. Вейдер – Ростов н/Д: Феникс, 2006г.-224с.
14. Шенк, М. Активный стретчинг [Текст]: М. Шенк. – пер.с франц. Е. Мениковой.- М.: «Фаир», 2008г.-160с.
15. Казин, Э.М., Блинова, Н.Г. Основы индивидуального здоровья человека [Текст]: Э.М. Казин, Н.Г. Блинова. М.: «Владос», 2000г.-192с.