

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД  
КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА № 438

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
МБДОУ детский сад № 438  
Протокол № 1 от 31.08.2020



УТВЕРЖДЕНО:  
приказ № 99 от 31.08.2020  
заведующий МБДОУ  
Н.К. Михалева

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
“АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ  
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА”**

Исполнитель:  
инструктор по физической культуре  
Гусева А. Ф.

Екатеринбург  
2020 год

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка	3
1 Программный материал и планирование учебно-тренировочного процесса	8
1.1. Учебный план	8
1.2. Программный материал	8
2 Методическая часть	17
2.1. Общеметодические и специально-методические принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта	17
2.2. Психолого-педагогическая характеристика детей с поражением опорно-двигательного аппарата	18
2.3. Методика проведения занятий по адаптивной физической культуре с детьми с поражением опорно-двигательного аппарата	22
2.4. Методические рекомендации по выполнению основных видов движений	23
2.5. Развитие психофизических качеств	24
2.6. Методика проведения коррекционных занятий с детьми с поражением опорно-двигательного аппарата	27
2.7. Формирование личностных качеств и индивидуальных способностей	28
2.7.1. Основные направления и технология воспитательной работы	29
2.7.2. Формирование индивидуальных способностей	30
2.8. Требования к технике безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия	31
2.9. Объем максимальных тренировочных нагрузок	32
3 Система контроля	32
3.1. Результаты освоения программы	32
3.2. Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей	33
3.3. Оценка физической подготовленности детей	35
Список литературы	42
Приложения	
Приложение 1 Права и обязанности обучающихся ДЮСАШ	45
Приложение 2 Инструкции по охране труда обучающихся	46

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дошкольный и младший школьный возраст - важный период физического развития, формирования двигательной функции и становления личности человека. В этом возрасте необходимо своевременно и эффективно стимулировать нормальное протекание естественного процесса физического развития, повышать сопротивляемость организма к неблагоприятным внешним воздействиям, а также формировать осознанную потребность детей в двигательной активности. Что особенно актуально для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья.

Программа по адаптивной физической культуре (спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата) для детей 5-7 лет разработана на основе Конституции Российской Федерации, Федерального закона от 29.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона от 4.12.2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», нормативных документов, регламентирующих физическое воспитание в дошкольных образовательных учреждениях и физическое воспитание школьников.

Настоящая программа предназначена для занятий по адаптивной физической культуре (спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата): с дошкольниками, отражающей основные содержательные линии воспитания, обучения и развития двигательной деятельности детей с поражением опорно-двигательного аппарата 5(7)-летнего возраста;

Новизной представляемой программы является:

- внедрение начальных форм упражнений по адаптивной физической культуре для дошкольников с поражением опорно-двигательного аппарата 5(7)-летнего возраста;
- реализация технологии содействия социальной адаптации, сохранению и укреплению здоровья дошкольников и младших школьников с поражением опорно-двигательного аппарата;
- систематизация требований к физической подготовленности занимающихся (по показателям физического развития, функционального состояния и развития психофизических качеств);
- преемственность изучения программного материала, отраженная в перспективном, текущем и оперативном планировании;
- разнообразие средств и методов, включенных в различные формы работы с дошкольниками с поражением опорно-двигательного аппарата;
- учитываются возрастные особенности детей и требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН) включена тема «Десятиминутные перерывы», где предложены упражнения для развития мелких групп мышц, творческие задания и задания для релаксации и активного отдыха занимающихся.

Настоящая комплексная программа содержит все формы адаптивной физической культуры, составляющие целостную систему физического воспитания детей 5-7 летнего возраста.

Всестороннее развитие дошкольников в значительной степени зависит от двигательной активности, которая служит источником не только познания окружающего мира, но и психического, физического развития маленького человека. Своевременность и высокая эффективность использования различных средств физической культуры в дошкольном возрасте содействуют гармоничному развитию детей, положительно влияет на их умственную сферу, повышает уровень подготовленности к обучению в школе.

В возрасте 5(7) лет на фоне общего физического развития совершенствуется нервная система ребенка: улучшается подвижность, уравновешенность, устойчивость нервных процессов. Однако дети все еще быстро устают, «истощаются», при перегрузках возникает охранительное торможение. Отличаются высокой двигательной активностью,

обладают достаточным запасом двигательных умений и навыков; им лучше удаются движения, требующие скорости и гибкости, сила и выносливость пока еще недостаточно развиты.

Кроме сюжетно-ролевых игр, у детей интенсивно используются и другие формы игры – игры-фантазии, игры с правилами.

После пяти лет резко возрастает потребность ребенка в общении со сверстниками. В игре и других видах совместной деятельности дети осуществляют обмен информацией, планирование, разделение и координацию функций. Постепенно складывается достаточно сплоченное детское общество. Существенно увеличиваются интенсивность и широта круга общения.

В старшем дошкольном возрасте происходит активное развитие диалогической речи, зарождается и формируется новая форма речи – монолог. Познавательные процессы претерпевают качественные изменения; развивается произвольность действий. Наряду с наглядно-образным мышлением появляются элементы словесно-логического мышления. Начинают формироваться общие категории мышления (часть – целое, причинность, пространство, время, предмет – система предметов).

Старшие дошкольники проявляют большой интерес к природе – животным, растениям, камням, различным природным явлениям. Они с удовольствием узнают буквы, овладевают звуковым анализом слова, счетом и пересчетом отдельных предметов.

Эстетическое отношение к миру у старшего дошкольника становится более осознанным и активным. Он уже в состоянии не только воспринимать красоту, но в какой-то мере создавать ее. Старших дошкольников отличает эмоционально яркая реакция на музыку. Появляется интонационно-мелодическая ориентация музыкального восприятия, значительно обогащается индивидуальная интерпретация музыки.

В 6(7) возрасте организм развивается интенсивно. Прирост длины тела в год 3-4 см. кости таза еще не срослись, кости скелета легко поддаются деформации, не окончен процесс окостенения. Мышцы недостаточно развиты, есть угроза искривления позвоночника. Основные изменения имеют нестойкий функциональный характер и могут быть исправлены при помощи физических упражнений.

Дошкольники плохо переносят сильные монотонные раздражители. Процесс возбуждения преобладает над процессом торможения. Внимание неустойчиво. Наилучшая устойчивость внимания достигается при применении игрового метода. Анализ движений пока еще не доступен, воспринимается только внешний вид движения, а не содержание. Поэтому необходимо использовать разнообразные движения, команды лучше заменить распоряжениями.

У детей 6-7 лет усиливается потребность общения со сверстниками. Формируется иерархия мотивов и общения. Поэтому необходимо создавать адекватную самооценку у ребенка, формировать мотивы систематических занятий спортом.

Развитие детей с поражением опорно-двигательного аппарата имеет свои особенности. При всем разнообразии врожденных и рано приобретенных заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата у большинства этих детей наблюдаются сходные проблемы. Ведущим в клинической картине является двигательный дефект (задержка формирования, недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций).

Часть детей с такой патологией не имеют отклонений в развитии познавательной деятельности и не требуют специального обучения и воспитания. Но все дети с нарушениями опорно-двигательного аппарата нуждаются в особых условиях жизни, обучения и последующей трудовой деятельности.

Отмечают различные виды патологии опорно-двигательного аппарата. Большую часть детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата составляют дети с церебральным параличом (89%). Детский церебральный паралич (ДЦП) – это тяжелое заболевание нервной системы, которое нередко приводит к инвалидности ребенка.

Особенности психических отклонений в большой мере зависят от локализации мозгового поражения. Дети с церебральным параличом стойко психически истощаемы, недостаточно работоспособны, не способны к длительному интеллектуальному напряжению.

Особенности мышления у детей с церебральным параличом наиболее четко обнаруживаются при выполнении заданий, требующих симультанного характера интеллектуальных процессов, т.е. целостной интеллектуальной операции, основанной на взаимодействии анализаторных систем.

Для детей с церебральным параличом также характерны нарушения формирования высших корковых функций. Наиболее часто отмечаются оптико-пространственные нарушения. В этом случае детям трудно копировать геометрические фигуры, рисовать и писать.

Специфические нарушения деятельности и общения при детском церебральном параличе могут способствовать своеобразному формированию личности.

Наиболее часто наблюдается диспропорциональный вариант развития личности. Это проявляется в том, что достаточное интеллектуальное развитие сочетается с отсутствием уверенности в себе, самостоятельности, повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в эгоцентризме, наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни. Причем, с возрастом эта диссоциация обычно увеличивается. У ребенка легко формируются иждивенческие установки, неспособность и нежелание к самостоятельной практической деятельности, так ребенок даже с сохранной ручной деятельностью долго не осваивает навыки самообслуживания.

При нарушениях интеллекта особенности развития личности сочетаются с низким познавательным интересом, недостаточной критичностью.

Для развития речи и мышления детей с церебральным параличом важное значение имеет расширение их кругозора, обогащение их жизненного опыта. Работа по развитию речи проводится поэтапно в тесной взаимосвязи с развитием моторики и коррекцией двигательных нарушений.

Растущий организм испытывает биологическую потребность в движении. Удовлетворение такой потребности – важнейшее условие его жизнедеятельности. Роль движения особенно велика в период интенсивного роста и развития организма в дошкольном возрасте. Программа направлена на ликвидацию дефицита двигательной активности, социальную адаптацию, на профилактику и коррекцию сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, на углубленное обучение физическим упражнениям и повышение уровня здоровья детей с поражением опорно-двигательного аппарата.

Реализация программы по адаптивной физической культуре для дошкольников с поражением опорно-двигательного аппарата основывается на общеметодических и специально-методических принципах адаптивной физической культуры.

Адаптивная физическая культура (АФК), являясь частью физической культуры и общечеловеческой культуры, выполняет важные социальные и педагогические функции духовного и физического развития инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями.

Функции АФК имеют предметное выражение в деятельности, сущность которой заключается в многообразном использовании физического упражнения – универсального средства и метода инициации двигательной активности инвалидов. Все педагогические функции являются производными от этой деятельности.

Социальные функции органично вплетаются в процесс АФК, развивая духовную сферу, интеллектуальные, психические способности, формируя активное отношение к ценностям физической культуры, здоровому образу жизни.

Формирование потребности в двигательной активности является одной из актуальных проблем АФК, так как способность к мобильности создает условия для коммуникативной, профессиональной, культурной деятельности, что облегчает социализацию и интеграцию

инвалида в обществе.

Основные задачи реализации программы:

- 1) содействие повышению функциональных возможностей различных органов и систем ребенка;
- 2) развитие физических качеств;
- 3) коррекция и профилактика сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, обусловленных основным дефектом, с помощью физических упражнений и других не медикаментозных средств и методов;
- 4) формирование основных жизненно важных двигательных умений и навыков (ходьба, бег, прыжки, метание и ловля, безопасное падение, сохранение правильной осанки);
- 5) формирование устойчивой потребности в занятиях физической культурой и интереса к начальным формам спортивных дисциплин;
- 6) социальная адаптация к жизни в обществе.

При организации работы с дошкольниками широко используются следующие средства и факторы: гигиенические факторы, оздоровительные силы природы, элементарный физический труд по самообслуживанию, физические упражнения.

Программа содержит разделы, характеризующие возрастные особенности дошкольников; особенности развития детей с поражением опорно-двигательного аппарата; материалы по нормированию учебно-воспитательного процесса; требования к подготовленности занимающихся; программу занятий для дошкольников; методические рекомендации по организации оздоровительной, учебно-воспитательной и коррекционной работы.

Кроме того, учитывая возрастные особенности детей и требования санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН) для групп дошкольного возраста, включена тема «Десятиминутные перерывы», где предложены упражнения для развития мелких групп мышц, творческие задания и задания для релаксации и активного отдыха занимающихся.

Часы теории и практики в учебно-тематическом плане интегрированы. Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме пояснений, бесед для развития у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни, обращая внимание на правила целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности и личной гигиены, значение и способы выполнения конкретных упражнений.

В содержании программы нами приводится перечень всех основных движений, игр и игровых заданий с элементами спорта. Развивающая двигательно-игровая деятельность детей должна носить творческий характер.

Материал, составляющий содержание программы, подобран с учетом возрастных особенностей дошкольников в соответствии с основными принципами ФГОС ДО (национально-регионального компонента). Использовались упражнения авторов других работ с некоторыми изменениями, дополнениями, собственный практический опыт и опыт тренерско-преподавательского состава ДЮСАШ.

Содержание материала необходимо подбирать с учетом индивидуальных двигательных возможностей детей. В программе намеренно нет распределения материала по возрастным группам, так как: если природа наградила ребенка определенными способностями, то не надо искусственно тормозить их развитие. Вместе с тем не стоит ставить своей целью достижение высоких результатов путем форсированного формирования тех или иных навыков. Задача в том, чтобы помочь детям проявить свои потенциальные возможности, способности, данные им от рождения.

Данная программа охватывает первый этап в структуре системы многолетней подготовки, обеспечивает преемственность задач, средств и методов тренировки детей. Физкультурно-оздоровительный с элементами спорта этап (ФО) предполагает привлечение

максимально возможного числа детей с поражением опорно-двигательного аппарата к систематическим занятиям адаптивной физической культурой для оздоровления и коррекции имеющихся отклонений в состоянии здоровья, воспитания их личности, формирования навыков здорового образа жизни, развития физических качеств.

Минимальный возраст ребенка для зачисления на ФО 5 лет. Программа может быть реализована в сокращенные сроки, либо срок реализации может быть продлен на весь период занятий в ДЮСАШ, в зависимости от индивидуальных особенностей ребенка и избранной дисциплины.

**Рекомендуемый численный состав обучающихся, максимальный объем учебно-тренировочной работы на спортивно-оздоровительном этапе**  
(введен Постановлением Правительства Свердловской области от 03.12.2013 г. № 1487-ПП)

Этап многолетней подготовки спортсменов	Период обучения	Минимальный возраст зачисления	Оптимальная наполняемость группы, человек	Максимальный объем учебно-тренировочной нагрузки (учебных часов за неделю)
Спортивно-оздоровительный	Без ограничения	5 лет	6	до 6

Критерием результативности работы по программе являются результаты тестирования физической подготовленности детей, на основании которых дети зачисляются на этап начальной подготовки.

# 1. ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ И ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

## 1.1. Учебный план.

Таблица 1

Примерный учебный план занятий для детей 5-7 -летнего возраста на 46 недель

№ п/п	содержание	5лет (40 недель)	6-7 лет (46 недель)
		Количество часов	Количество часов
	<b>Общее количество часов</b>	<b>240</b>	<b>276</b>
1	Теоретические занятия	8	8
2	Практические занятия	232	268
	- общая физическая подготовка	100	90
	- специальная физическая подготовка по избранной дисциплине	44	50
	- технико-тактическая подготовка по избранной дисциплине	40	60
	- коррекционные упражнения	20	23
	- соревновательная подготовка	4	8
	- контрольные нормативы	4	4
	- десятиминутные перерывы	20	23
	- медицинское обследование (вне сетки часов)	0	0

## 1.2. Программный материал

### ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

- **Физическая культура – важное средство воспитания и укрепления здоровья детей**  
Понятие о физической культуре и спорте. Значение физической культуры для укрепления здоровья, физического развития, подготовке к труду и защите Родины.
- **История развития Олимпийского движения**  
Олимпийские игры Древней Греции. История, мифы и легенды.
- **История развития избранной дисциплины**
- **Гигиена, закаливание, режим дня спортсмена**  
Личная гигиена: гигиена тела, гигиеническое значение водных процедур (умывание, растирание, парная баня, душ, купание). Гигиена одежды, обуви, сна, жилища, гигиена мест занятий физической культурой. Правильный режим дня.
- **Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях**  
Правила поведения на спортивных площадках, на дороге, во время тренировки. Обеспечение безопасности во время тренировки. Поведение спортсменов и зрителей во время соревнований.



## ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### Общая физическая подготовка (ОФП)

#### *– Строевые упражнения:*

- общее понятие о строе;
- построение по росту, в колонну, шеренгу, парами, в круг, врассыпную, соблюдая интервалы и дистанцию;
- равнение, повороты на месте, размыкание и смыкание;
- передвижение по залу: в обход, противходом, змейкой и по диагонали.

#### *– Ходьба, бег:*

- ходьба с заданиями (руки в стороны, на пояс, за спину и т.д.);
- ходьба и бег с переменной темпа, ритма и скорости движения;
- групповая ходьба и бег с изображением поезда, змейки, волны;
- ходьба и бег с преодолением препятствий реальных и воображаемых (между предметами, перешагивая их, перелезая, подлезая);
- бег с изменением направления, челночный бег.

#### *– Упражнения в ползании, лазании:*

- между предметами и под ними (течет «ручей» под мостом, между деревьями);
- по гимнастической скамейке (горизонтальной и наклонной) в упоре стоя на коленях, на животе, на спине;
- по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа, с перелезанием с одного пролета на другой, с пролезанием между рейками.

#### *– Упражнения для развития физических качеств:*

##### *Упражнения для развития ловкости:*

- общеразвивающие упражнения для рук, ног и туловища;
- стойки на носках, на одной ноге после передвижений, прыжков;
- повороты, наклоны, вращения головы;
- кружение по одному и в парах;
- прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;
- прыжок с высоты на точность приземления;
- прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, вдвоем, втроем;
- перекаты;
- кувырок вперед, назад в группировке.

### ***Упражнения для развития гибкости:***

#### *Упражнения для рук и плечевого пояса*

- одновременное и последовательное сгибание и разгибание суставов пальцев, лучезапястных, локтевых и плечевых;
- махи и круговые движения во всех суставах;
- круги руками наружу и вовнутрь;
- упражнения с сопротивлением в парах и с небольшими отягощениями;
- упражнения на растягивание (с задержкой в крайних положениях), на расслабление;

#### *Упражнения для шеи и туловища*

- наклоны и круговые движения головой в различных направлениях;
- маховые, пружинящие движения туловищем из различных исходных положений;
- упражнения на растягивание во всех направлениях;
- расслабления;
- наклоны;
- прогибы («лягушка», «корзиночка», «рыбка»);

#### *Упражнения для ног*

- одновременное и поочередное сгибание ног;
- отведение, приведение и круговые движения в голеностопных суставах;
- захватывание и передвижение предметов пальцами ног;
- ходьба на носочках, пятках, на внешних и внутренних сводах стоп;
- сгибание и разгибание (свободное, с сопротивлением и с отягощением) в коленных и тазобедренных суставах;
- максимальное растягивание и расслабление ног;
- маховые и круговые движения из различных исходных положений;
- пассивное растягивание с помощью партнера.

### ***Упражнения для развития силы:***

- сгибание и разгибание пальцев рук с максимальным напряжением;
- сжимание пальцами маленького резинового мяча;
- ходьба на носочках, пятках по твердой и мягкой поверхности;
- сидя на полу, захватив ступнями согнутых ног небольшие мешочки с песком, поднимать и выпрямлять ноги, не роняя предмета;
- сидя, согнув колени, разводить колени с сопротивлением до касания бедрами пола (рукам нажимать, а ногами сопротивляться);
- выпады и приседы;
- лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.);
- вис на перекладине, поднимание согнутых ног, подтягивания в висе лежа.

### ***Упражнения для развития быстроты:***

- ходьба и бег с внезапной сменой направления по сигналу;
- бег с ускорениями по 10, 20, 30 метров по ровной и наклонной поверхности;
- эстафеты с бегом на отмеренном отрезке;
- игры с прыжками (для развития взрывной силы ног): единичные подскоки на мягкой поверхности с отягощением и без, с двух ног и с одной ноги.

### ***Упражнения для развития выносливости:***

- бег в умеренном темпе от 100 до 500 метров;
- бег по пересеченной местности;
- прыжки через скакалку.

### ***Упражнения для развития прыгучести:***

- прыжки вверх с касанием ориентиров, подвешенных на различной высоте;
- прыжки с предметом, зажатым между коленями или стопами (на месте и с продвижением);
- прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;
- прыжки с разбега с отталкиванием одной ногой, через набивные мячи, через натянутую веревочку;
- запрыгивания на возвышения и спрыгивания с них.

### ***Упражнения для развития равновесия:***

- стойка на носках, на одной ноге на месте;
- упражнения с закрытыми глазами;
- ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;
- ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке, с преодолением реальных и воображаемых препятствий, боком приставными шагами;
- выполнив 2-3 кувырка встать и сохранить позу;
- ходьба по двум переставляемым предметам.

### ***Подвижные игры***

- подвижные игры с построением;
- подвижные игры на внимание;
- подвижные игры с бегом и ходьбой;
- подвижные игры с прыжками;
- подвижные игры на равновесие;
- подвижные игры с мячом, с метанием, бросанием;
- игры-эстафеты;

- игры-забавы.

### **Коррекционные упражнения**

Проводятся с учетом индивидуальных особенностей ребенка, направлены на коррекцию основного дефекта, коррекцию и профилактику сопутствующих заболеваний.

- упражнения для коррекции позотонических реакций;
- упражнения на расслабление;
- упражнения на развитие равновесия;
- упражнения для развития пространственной ориентации и точности движений;
- упражнения для опороспособности;
- дыхательные упражнения;
- упражнения на осанку;
- упражнения по профилактике плоскостопия;
- самомассаж кистей рук и стоп с помощью массажного мячика;
- гимнастика для глаз.

### **Специальная физическая подготовка по избранной дисциплине**

**СФП** – характеризуется уровнем развития двигательных способностей, возможностями органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в спорте.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают упражнения, способствующие развитию физических качеств, присущих данной дисциплине.

К специальным средствам подготовки относятся также упражнения, близкие по своей структуре к техническим элементам дисциплины.

Кроме этих упражнений в занятия могут быть включены подвижные игры.

### **Технико-тактическая подготовка по избранной дисциплине**

#### ***Элементы легкой атлетики:***

- спецбеговые упражнения:
  - челночный бег с ускорением до 30м,
  - бег с высоким подниманием бедра до 15м;
  - бег с захлестыванием голени назад до 15м;
  - семенящий бег до 15 м;
  - бег спиной вперед до 15м;
  - бег приставным шагом, скрестным шагом, змейкой и т.д.;
- прыжки в длину и высоту:
  - с двух ног с места;
  - многоскоки;
  - прыжковый бег до 15м;
  - бег с подскоком;
  - прыжки на левой, на правой ноге до 10м;
  - выпрыгивание из полного приседа;
  - перепрыгивание препятствий до 20см;
- бег на скорость:
  - ускорения до 30м;
  - ритмовый бег (изменение скорости на отрезках 10-15м);
  - бег в гору до 15м;
  - бег с горы до 15м;

- бег из положения упор присев до 15м;
- непрерывный бег в течение 2 - 10 мин в медленном и среднем темпе;
- метание мяча в цель и на дальность с места.

#### ***Элементы фитнеса:***

- специальные упражнения с использованием фитболов;
- танцы-минутки;
- сюжетно-инсценированные игры;
- спортивно-развивающие комплексы
- дыхательная гимнастика;
- игровой стретчинг;
- пальчиковые игры;
- упражнения корригирующей гимнастики;
- упражнения на расслабление.

#### ***Элементы лыжных гонок:***

- изучение стойки лыжника на месте;
- овладение движениями ног и рук на месте;
- передвижение на лыжах с палками и без палок;
- попеременный двухшажный ход;
- одновременный бесшажный ход;
- повороты переступанием на месте;
- подъем на пологий склон ступающим шагом;
- подъем на пологий склон «елочкой»;
- спуск с пологого склона в высокой и средней стойке;
- тормажение «полуплугом»;
- передвижение по дистанции 1 км;
- взаимодействие с лидером.

#### ***Элементы настольного тенниса:***

- обучение «хватки» ракетки;
- набивание мяча тыльной стороной кисти (левой);
- набивание мяча ладонной стороной кисти (правой);
- набивание мяча поочередно тыльной и ладонной стороной кисти (исходное положение: стоя, сидя, передвигаясь и т.д.);
- стойка теннисиста и обучение передвижения у стола (приставным шагом);
- откидка (толчок) мяча тыльной стороной кисти (с левого угла стола);
- откидка (толчок) мяча ладонной стороной кисти (с правого угла стола);
- обучение подачи (введение мяча в игру) тыльной стороной «слева»;
- обучение подачи (введение мяча в игру) ладонной стороной «справа»;
- обучение элементу «срезка слева» (придается мячу нижнее вращение) и с левого угла стола;
- обучение элементу «срезка справа» с правого угла стола;
- обучение элементу накат слева (верхнее вращение мяча);
- обучение элементу накат справа с правого угла стола;
- подача накатом слева и справа (подача с верхним вращением, может выполняться по диагонали и по прямой);

- подача срезкой слева и справа (подача с нижним вращением);
- обучение спортсмена игре на счет (правила).

### ***Элементы шахмат:***

#### *Теория шахмат*

- ***Дебют:***

- Как начинать партию.
- Развивающие ходы.
- Создание угроз в дебюте.
- Плюсы и минусы раннего вывода ферзя.
- Детский мат.
- Классификация дебютов: открытые, полуоткрытые, закрытые.
- Знакомство с дебютами (определяющие дебют ходы): центральный дебют слона, неправильные защиты против 2.Kf3, французская защита, ферзевый гамбит. Дебют ловушки.

- ***Миттельшпиль:***

- Что делать после дебюта.
- Развитие фигур.
- Создание угроз.
- Отражение угроз соперника.
- Ловушки.

- ***Эндшпиль***

- Определение эндшпиля.
- Роль короля в эндшпиле.
- Активность фигур в эндшпиле.
- Матование одинокого короля.
- Линейный мат.
- Проведение пешки в ферзи.

- ***Тактика***

- Понятие о тактике.
- Основные тактические приемы. Связка, полусвязка, двойной удар, двойной шах, «вилка», скрытое нападение, вскрытый шах, отвлечение, завлечение. Размен.

### **Десятиминутные перерывы**

#### ***1 Упражнения на расслабление и вытяжение:***

- потягивания в положениях лежа, сидя, стоя;
- последовательное расслабление частей тела, чередование его с напряжением.

#### ***2 Воздействие на биологически активные точки и зоны кожи:***

(самомассаж и взаимный массаж):

- лица («Лепим красивое лицо» и др.);
- шеи («Лебединая шея»); шейных позвонков («Буратино» рисует воображаемым носом);
- головы («Моем голову», «Догонялки» и др.);
- точечный массаж («Чебурашка» - ушных раковин; «Заводим машину» - грудины и др.);
- рук («Мытье рук», «Лепим уверенную и сильную руку» и др.);
- ног (Покачай малышку);
- взаимный массаж («Скульптор и глина», «Угадай, что нарисовано», «Поезд» и др.).

### ***3 Упражнения для развития мелких мышц руки:***

- рисование в воздухе, встряхивание кистями и пальцами рук, дирижирование;
- опознание предмета на ощупь с закрытыми глазами;
- движения кистями по воображаемому препятствию, предмету;
- показ движений и форм живых и неживых предметов;
- гимнастика для пальцев - («Моя семья», «Встреча друзей», «В гостях», «Человечек», «Клавиши и струны», «Лепим лицо» и др.).

### ***4 Упражнения для развития мелких мышц лица, мимики:***

- воспроизведение выражения на лице различных эмоциональных состояний (радость, печаль, испуг, гнев, удивление, равнодушие и др.);
- изображение мимики сказочных персонажей, людей в разных ситуациях (дед и баба горюют из-за разбившегося золотого яичка, мама делает замечание сыну и др.).

### ***5 Дыхательные и звуковые упражнения:***

- имитация через дыхание легкого ветерка, пылесоса, надувания шарика и др.;
- звукоподражание («Веселая пчелка», «Часики», «Плаксы», «Гудок парохода» и др.);
- дыхание в разном ритме (короткие и прерывистые, медленные и размеренные вдохи и выдохи);
- вдох через нос, выдох через рот и наоборот («Змейка») быстро и медленно;
- очистительное дыхание - вдох носом, выдох прерывистый, как спуск по ступенькам;
- «рисование» дыханием в воздухе воображаемых фигур;
- вдохи и выдохи через правую и левую ноздрю по очереди;
- вдох через левую ноздрю, выдох через правую и наоборот;
- вдохи и выдохи при наклонах в разные стороны в положении стоя и сидя по-турецки;
- имитация движений грузчиков или дровосеков («уу-у-у-хнем», «х-а-а», «фу-у-у» и др.);
- произнесение гласных звуков посредством дыхания без напряжения голосовых связок; пропевание гласных звуков с придыханием;
- поглаживание боковых частей носа на вдохе от кончика к переносице, постукивание по ноздрям на выдохе; то же со звуком «м-м-м-м», слогами «ба-бо-бу»;
- при закрытой правой, а затем левой ноздре протяжно тянуть звук «г-м-м-м»;
- энергичное произнесение звуков «п-б» (укрепление мышц губ), «т-д» (укреплении мышц языка), «к-г» (укрепление мышц полости глотки), слитное произнесение с постепенным ускорением звуков «т-у-г-д-и-к-» (укрепление мышц языка и гортани)

### ***6 Упражнения на согласование музыки и движения:***

- пропевание движения - воспроизведение звуками ритма и характера движений;
- хороводные игры;
- ритмические движения; свободный танец;
- прослушивание музыкальных отрывков и словесный отчет;

### ***7 Упражнения на принятие и сохранение позы:***

- имитация поз животных (сова в дупле, лев перед прыжком, спящая кошка и др.);
- изображение неживых предметов по наглядному образцу и по памяти (стул, мяч, чашка и т.п.), геометрических фигур (прямая линия, круг, треугольник и т.п.);
- имитация поз в непривычных ситуациях (пассажир в чемодане, кошка на люстре и др.);
- воспроизведение выразительных поз: напряженная, расслабленная поза;

- игры: «Внимание, снимаю!», «Замри», «Стоп-кадр» - имитация фотографических изображений (тяжелоатлет в рывке, прыгун в полете и т.п.); «Магазин игрушек» и др.

***8 Задания с имитацией движений:***

- игры с имитацией различных движений («Где мы были - мы не скажем, а что делали - покажем», «Кто в избушке живет», «Магазин игрушек» и др.);
- двигательные инсценировки (мама делает замечание, победитель и др.);
- «двигательные перевертыши» - выполнение движений противоположных заданным;
- придумывание названия показываемому движению («Заколдованные картинки»).



## 2. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Представленные методические рекомендации содержат комплекс четко сформулированных предложений по внедрению в практику материала по адаптивной физической культуре для дошкольников с поражением опорно-двигательного аппарата.

Обеспечивают эффективные пути и средства совершенствования двигательной сферы детей на основе формирования у них потребности в движениях; использования наиболее эффективных форм работы с детьми, направленных на создание благоприятного эмоционально-психологического климата в группе и во всем образовательном учреждении; содействуют организации комфортной социальной среды, предусматривающей в первую очередь перестройку форм и стиля общения между преподавателем и занимающимися (уважение детской личности, взаимопонимание, сотрудничество с ребенком, учет его интересов и желаний, доброжелательность).

### 2.1. Общеметодические и специально-методические принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

#### **Общеметодические принципы:**

**Принцип научности** предполагает:

-знание теорий, концепций, основных законов, стратегических идей и тенденций, методологии, проблем АФК;

-знание биологических и психологических закономерностей функционирования организма с патологическими нарушениями, а также практики и опыта педагогов-новаторов, работающих с данной категорией людей;

-умение применять знания на практике, обеспечивая обоснованный выбор содержания, форм и методов, опираясь на законы и принципы обучения, воспитания и развития, добиваясь максимальной эффективности педагогического процесса.

#### **Принцип сознательности и активности.**

Когда рождается ребенок с нарушениями в развитии, то реализация этих принципов начинается с родителей как самых заинтересованных в здоровье своих детей. Так как в младенческом и дошкольном возрасте ребенок полностью зависит от родителей, первое правило для них - осознанное и активное использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии. Педагогическое просвещение родителей является опосредованной подготовкой кадров в ранней реабилитации детей.

**Принцип наглядности** предусматривает комплексное использование всех органов чувств и активизацию сохранных функций в процессе выполнения физических упражнений. В первую очередь он опирается на зрительное восприятие, так как 80% информации поступает через зрение.

**Принцип доступности** предполагает необходимость соблюдения посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок (В.И. Загвязинский, 1978).

**Принцип систематичности и последовательности** направлен на постепенное, но систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для личного здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения. Требования систематичности и последовательности сохраняются на каждом занятии, что позволяет контролировать педагогический процесс и управлять им.

**Принцип прочности** означает не только надежное освоение знаний, двигательных умений, развитие физических качеств и способностей, но и сохранение приобретенного двигательного опыта на долгие годы. Это длительный процесс, но решаются эти задачи на каждом занятии при любых формах двигательной активности.

### **Общеметодические и специально-методические принципы**

Эти принципы адаптивной физической культуры и адаптивного спорта построены на основе интеграции принципов смежных дисциплин и законов онтогенетического развития. Доминирующими являются теоретические концепции специалистов и ученых в области специальной психологии.

**Принцип диагностирования** для любого вида адаптивной физической культуры означает учет основного дефекта, качественного своеобразия его структуры, времени поражения, медицинского прогноза, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

#### ***Принцип дифференциации и индивидуализации***

Дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании означает объединение детей в относительно однородные группы. Первичную дифференциацию осуществляет медико-психолого-педагогическая комиссия, формирующая типологические группы детей, сходные по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития.

#### ***Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса***

Суть принципа заключается в том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

#### ***Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий***

Принцип заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохранных функций и формирования обходных путей.

#### ***Принцип учета возрастных особенностей***

Каждый конкретный возраст в целостном онтогенетическом физическом и психическом развитии уникально неповторим: он содержит как ведущие «точки роста», определяющие развитие в целом, так и факторы, лимитирующие его.

**Принцип адекватности** означает требование, чтобы выбор средств, методов, методических приемов соответствовал состоянию занимающихся. Функциональное состояние организма и реальные возможности решения конкретных педагогических задач определяются множеством постоянно действующих факторов, лимитирующих двигательную активность и влияющих на процесс адаптации.

**Принцип оптимальности** означает разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов.

**Принцип вариативности** означает бесконечное многообразие содержания и возможностей движения. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избежать монотонии, привыкания к однообразной физической нагрузке.

## **2.2. Психолого-педагогическая характеристика детей с поражением опорно-двигательного аппарата**

Развитие детей с поражением опорно-двигательного аппарата имеет свои особенности.

При всем разнообразии врожденных и рано приобретенных заболеваний и повреждений опорно-двигательного аппарата у большинства этих детей наблюдаются сходные проблемы. Ведущим в клинической картине является двигательный дефект (задержка формирования, недоразвитие, нарушение или утрата двигательных функций).

Часть детей с такой патологией не имеют отклонений в развитии познавательной деятельности и не требуют специального обучения и воспитания. Но все дети с

нарушениями опорно-двигательного аппарата нуждаются в особых условиях жизни, обучения и последующей трудовой деятельности.

Отмечают различные виды патологии опорно-двигательного аппарата.

1. Заболевания нервной системы:

- детский церебральный паралич;
- полиомиелит.

2. Врожденная патология опорно-двигательного аппарата:

- врожденный вывих бедра;
- кривошея;
- косолапость и другие деформации стоп;
- аномалии развития позвоночника (сколиоз);
- недоразвитие и дефекты конечностей;
- аномалии развития пальцев кисти;
- артрогрипоз (врожденное уродство).

3. Приобретенные заболевания и повреждения опорно-двигательного аппарата:

- травматические повреждения спинного мозга, головного мозга и конечностей;
- полиартрит;
- заболевания скелета (туберкулез, опухоли костей, остеомиелит);
- системные заболевания скелета (хондродистрофия, рахит).

Большую часть детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата составляют дети с церебральными параличами (89%). Детский церебральный паралич (ДЦП) – это тяжелое заболевание нервной системы, которое нередко приводит к инвалидности ребенка.

ДЦП возникает в результате недоразвития или повреждения мозга на ранних этапах развития (во внутриутробный период, в момент родов и на первом году жизни). Двигательные расстройства у детей с ДЦП часто сочетаются с психическими и речевыми нарушениями, с нарушениями функций других анализаторов (зрения, слуха). Поэтому эти дети нуждаются в лечебной, психолого-педагогической и социальной помощи.

Кроме двигательных и речевых нарушений, структура дефекта при церебральном параличе включает в себя специфические отклонения в психическом развитии. Они могут быть связаны как с первичным поражением мозга, так и с задержкой его постнатального созревания. Большая роль в отклонениях психического развития детей с церебральным параличом принадлежит двигательным, речевым и сенсорным нарушениям. Так, глазодвигательные нарушения, недоразвитие и задержка формирования важнейших двигательных функций способствуют ограничению полей зрения, что, в свою очередь, обедняет процесс восприятия окружающего, приводит к недостаточности произвольного внимания, пространственного восприятия и познавательных процессов.

Двигательные нарушения ограничивают предметно-практическую деятельность. Последнее обуславливает недостаточное развитие предметного восприятия. Двигательная недостаточность затрудняет манипуляцию с предметами, их восприятие на ощупь. Сочетание этих нарушений с недоразвитием зрительно-моторной координации и речи препятствует развитию познавательной деятельности.

Отклонения в психическом развитии у детей с церебральным параличом в большой степени обусловлены недостаточностью их практической деятельности и социального опыта, коммуникативных связей с окружающими и невозможностью полноценной игровой деятельности. Двигательные нарушения и ограниченность практического опыта могут быть одной из причин недостаточности высших корковых функций и, в первую очередь, несформированности пространственных представлений. Большую роль в нарушениях познавательной деятельности у детей с церебральным параличом играют и речевые расстройства.

Особенности психических отклонений в большой мере зависят от локализации мозгового поражения.

Нарушения умственной работоспособности у детей с церебральными параличами проявляются в виде синдрома раздражительной слабости. Этот синдром включает два основных компонента: с одной стороны, это повышенная истощаемость психических процессов, утомляемость, с другой – чрезвычайная раздражительность, плаксивость, капризность. Иногда при этом наблюдаются более стойкие дистимические изменения настроения. Дети с церебральным параличом стойко психически истощаемы, недостаточно работоспособны, не способны к длительному интеллектуальному напряжению.

Синдром раздражительной слабости обычно сочетается у этих детей с повышенной чувствительностью к различным внешним раздражителям.

Определенная роль в утяжелении указанных нарушений принадлежит социальным факторам, в частности, воспитанию по типу гиперопеки. В результате может произойти недоразвитие мотивационной основы психической деятельности. В этих случаях более четко проявляется астенодинамический синдром. Дети с этим синдромом вялые, заторможенные. Они малоактивны при выполнении любых видов деятельности, с трудом начинают выполнять задания, двигаться, говорить. Их мыслительные процессы крайне замедлены.

Астенодинамический синдром по большей части отмечается у детей со спастической диплегией, а также при атонически-астатической форме церебрального паралича.

При гиперкинетической форме, когда у ребенка, в первую очередь, наблюдаются непроизвольные движения – гиперкинезы, часто наблюдается астеногипердинамический синдром с проявлениями двигательного беспокойства, повышенной раздражительностью и суетливостью.

Церебрастенические синдромы наиболее отчетливо начинают проявляться в старшем дошкольном возрасте, когда с ребенком начинаются систематические педагогические занятия. Резко проявляется недостаточность внимания, памяти и других корковых функций. Кроме того, более четкими становятся специфические особенности мыслительной деятельности.

Нарушения мыслительной деятельности проявляются в задержанном формировании понятийного, абстрактного мышления. Несмотря на то, что у многих детей к началу обучения может быть формально достаточный словарный запас, наблюдается задержанное формирование слова как понятия, имеет место ограниченное, часто сугубо индивидуальное, иногда искаженное понимание значения отдельных слов. Это связано, в первую очередь, с ограниченным практическим опытом ребенка. Можно предполагать, что обобщающие понятия, сформированные вне практической деятельности, не способствуют в должной мере развитию интеллекта, общей стратегии познания.

Особенности мышления у детей с церебральным параличом наиболее четко обнаруживаются при выполнении заданий, требующих симультанного характера интеллектуальных процессов, т.е. целостной интеллектуальной операции, основанной на взаимодействии анализаторных систем.

У детей с церебральным параличом обычно отмечаются не только малый запас знаний и представлений, за счет бедности их практического опыта, но и специфические трудности переработки информации, получаемой в процессе предметно-практической деятельности.

Эти специфические особенности мышления часто сочетаются с нарушенной динамикой мыслительных процессов. Наиболее часто наблюдается замедленность мышления, некоторая его инертность. У отдельных детей отмечается недостаточная последовательность и целенаправленность мышления, иногда со склонностью к резонерству и побочным ассоциациям. Замедленность мышления обычно сочетается с выраженностью церебрастенического синдрома.

Во всех случаях наблюдается взаимосвязь нарушений мышления и речевой деятельности.

По состоянию интеллекта дети с церебральным параличом представляют крайне разнородную категорию: одни имеют нормальный интеллект, у многих наблюдается своеобразная задержка психического развития, у некоторых имеет место олигофрения.

Для детей с церебральным параличом также характерны нарушения формирования высших корковых функций. Наиболее часто отмечаются оптико-пространственные нарушения. В этом случае детям трудно копировать геометрические фигуры, рисовать и писать.

Недостаточность высших корковых функций может проявляться также в задержке формирования пространственных и временных представлений, фонематического анализа и синтеза, стереогноза.

Для детей с церебральным параличом характерны разнообразные эмоциональные и речевые расстройства. Эмоциональные расстройства проявляются в виде повышенной эмоциональной возбудимости, повышенной чувствительности к обычным раздражителям окружающей среды, склонности к колебаниям настроения. Повышенная эмоциональная лабильность сочетается с инертностью эмоциональных реакций.

Повышенная эмоциональная возбудимость может сочетаться с радостным, приподнятым, благодушным настроением, со снижением критики. Нередко эта возбудимость сопровождается страхами, особенно характерен страх высоты.

Повышенная эмоциональная возбудимость может сочетаться с нарушениями поведения в виде двигательной расторможенности, аффективных взрывов, иногда с агрессивными проявлениями, с реакциями протеста по отношению к взрослым. Все эти проявления усиливаются при утомлении, в новой для ребенка обстановке и могут быть одной из причин социальной дезадаптации. При чрезмерной физической и интеллектуальной нагрузке, ошибках воспитания эти реакции закрепляются и возникает угроза формирования патологического характера.

Специфические нарушения деятельности и общения при детском церебральном параличе могут способствовать своеобразному формированию личности.

Наиболее часто наблюдается диспропорциональный вариант развития личности. Это проявляется в том, что достаточное интеллектуальное развитие сочетается с отсутствием уверенности в себе, самостоятельности, повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в эгоцентризме, наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни. Причем, с возрастом эта диссоциация обычно увеличивается. У ребенка легко формируются иждивенческие установки, неспособность и нежелание к самостоятельной практической деятельности, так ребенок даже с сохранной ручной деятельностью долго не осваивает навыки самообслуживания.

При нарушениях интеллекта особенности развития личности сочетаются с низким познавательным интересом, недостаточной критичностью.

Особенности психического развития детей с церебральным параличом во взаимоотношениях со спецификой речевых расстройств должны учитываться при подготовке их к обучению.

Для развития речи и мышления детей с церебральным параличом важное значение имеет расширение их кругозора, обогащение их жизненного опыта. Работа по развитию речи проводится поэтапно в тесной взаимосвязи с развитием моторики и коррекцией двигательных нарушений.

ДЦП - заболевание незрелого мозга, которое возникает под влиянием различных вредных факторов, действующих в период внутриутробного развития, в момент родов и на первом году жизни ребенка. При этом в первую очередь поражаются двигательные зоны головного мозга, а также происходит задержка и нарушение его созревания в целом.

Несмотря на различную этиологию нарушений опорно-двигательного аппарата, в плане коррекционно-воспитательной работы и обучения эти дети могут рассматриваться как единая группа.

У детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата нарушен весь ход моторного развития, что, естественно, оказывает неблагоприятное влияние на формирование нервно-психических функций.

Разнообразные двигательные нарушения у этих детей обусловлены действием ряда факторов, непосредственно связанных со спецификой заболевания. Рассмотрим некоторые из них:

- ограничение или невозможность произвольных движений, что обычно сочетается со снижением мышечной силы: ребенок затрудняется или не может поднять руки вверх, вытянуть вперед в стороны, согнуть или разогнуть ногу;

- нарушения мышечного тонуса. Мышечный тонус условно называют ответом мышц на самоощущение. Для любого двигательного акта необходим нормальный мышечный тонус. При ДЦП часто наблюдается повышение мышечного тонуса, определяющее особую позу детей: ноги согнуты в коленных суставах, опора на пальцы, руки прижаты к туловищу, согнуты в локтевых суставах, пальцы сжаты в кулаки;

- появление насильственных движений, что резко затрудняет выполнение любых произвольных движений, а порой делает их невозможными;

- нарушения равновесия и координации движений, проявляющиеся в неустойчивости при сидении, стоянии и ходьбе;

- нарушения ощущения движений тела или его частей. Ощущение движений осуществляется с помощью специальных чувствительных клеток, расположенных в мышцах, сухожилиях, связках, суставах и передающих в центральную нервную систему информацию о положении туловища и конечностей в пространстве, степени сокращения мышц.

Основные направления коррекционной работы по формированию двигательных функций предполагают комплексное, системное воздействие.

### **2.3. Методика проведения занятий по адаптивной физической культуре с детьми с поражением опорно-двигательного аппарата**

Занятия по адаптивной физической культуре решают образовательные, воспитательные и коррекционные задачи.

Принципы физического развития здорового ребенка и ребенка с функциональным расстройством одинаковы. Занятия адаптивной физической культуры должны проводиться по общим принципам спортивной тренировки, при этом должны быть направлены на развитие всех функциональных систем организма ребенка.

Работа тренера-преподавателя осуществляется в тесном контакте с врачом.

Требования к занятиям:

- регулярность, систематичность и непрерывность
- постепенно увеличивать нагрузку и усложнять упражнения;
- чередовать различные виды упражнений, применяя принцип рассеянной нагрузки;
- упражнения должны соответствовать возможностям воспитанников;
- должен быть индивидуальный подход;
- рационально дозировать нагрузку, не допускать переутомления;
- обеспечить профилактику травматизма и страховку.

В каждое занятие включаются общеразвивающие, корригирующие, прикладные упражнения и игры по упрощенным правилам.

Адаптивная физическая культура путем использования ограниченных упражнений для больных церебральным параличом, которые не могли освоить основные функциональные движения, должна обеспечить возможность наибольшего развития их физической силы. Больные с церебральным параличом могут развивать мышечную силу посредством выполнения упражнений с постепенно увеличивающейся интенсивностью. Если не проводить таких тренировок, то потенциальные двигательные возможности останутся нереализованными

Двигательные функции при каждой форме церебрального паралича: спастической диплегии, атонической и астатической формах - отличаются своеобразием. Если при

спастической диплегии сравнительно легче осваиваются упражнения, требующие непрерывного движения, то при астатической форме более подходящими являются кратковременные упражнения, дающие возможность чаще отдыхать между упражнениями. Отдых дает возможность предотвратить непроизвольные мышечные спазмы. Атоническая форма выдвигает несколько другую проблему. Больные с этой формой паралича особенно страдают при упражнениях на поддержание равновесия. Основная трудность выполнения упражнений для больных с церебральным параличом заключается в том, что каждый из них имеет свою двигательную силу, что важно учитывать при выборе вида упражнений. Больным с церебральным параличом следует чаще давать возможность отдыхать, продолжительность и частоту отдыха - варьировать, следя за степенью сопротивления при выполнении упражнений.

Важны также порядок и степень трудности упражнений. Программа упражнений с постепенным возрастанием степени сложности дает возможность выбрать движения, соответствующие силе больного ребенка.

При участии больных с церебральным параличом в спортивных играх необходимо применять игры, соответствующие их двигательной силе, или упрощать правила общеизвестных игр и условия их проведения. Например, если больные с церебральным параличом играют в футбол, следует отрегулировать величину ворот или расставить детей на местах игрового поля, где требуется меньше движений. Многие виды спорта предъявляют различные требования к степени двигательной активности, поэтому следует пересмотреть правила и используемый инвентарь.

**Важно тщательно учитывать индивидуальную двигательную активность каждого больного с церебральным параличом.**

#### **2.4. Методические рекомендации по выполнению основных видов движения**

Основные движения - жизненно необходимые для человека движения, которыми он пользуется в своей деятельности. К ним относятся: ходьба; бег; прыжки; катание, бросание, ловля мяча; лазанье, ползание; упражнения на равновесие; начальные формы упражнений избранного вида спорта, игровые упражнения.

При выполнении упражнений в ходьбе необходимо обращать внимание на следующие детали:

- положение туловища прямое, плечи слегка разведены, голова приподнята, живот подтянут;
- движения рук и ног согласованы, при шаге правой ногой ребенок делает мах левой рукой вперед, а при шаге левой - правой рукой;
- ровный, свободный шаг, с перекатом с пятки на носок.

В беге рекомендуется следить за выполнением следующих элементов:

- положение туловища - небольшой наклон вперед, голова приподнята;
- согласованность движений рук и ног - правая рука выносится вперед одновременно с левой ногой, а левая - одновременно с правой ногой. Руки полусогнуты в локтях, энергично отводятся назад;
- бег легкий, с отрывом от опоры, быстрый, свободный.

Прыжок в длину с места выполняется правильно при соблюдении следующих условий:

- правильное исходное положение - наклон туловища вперед, ноги на ширине стопы, полусогнуты в коленях; руки отведены назад (положение старта пловца);
- энергичное отталкивание одновременно двумя ногами;
- мах руками вперед-вверх при отталкивании;
- мягкое, устойчивое приземление на пятки с перекатом на всю стопу, руки прямые вперед - в стороны.

Прыжок в длину с разбега получается при соблюдении условий выполнения:

- равноускоренный разбег;
- энергичное отталкивание одной ногой с одновременным махом рук вперед-вверх;

- сгибание ног в полете (положение группировки);
- мягкое, устойчивое приземление одновременно па обе ноги, на пятки с перекатом на всю стопу.

Прыжок в высоту с места выполняется при соблюдении рационального исходного положения, что важно если:

- поставить ноги на ширину стопы. Полуприсед, отвести руки назад;
- энергично выпрямляя полусогнутые ноги, оттолкнуться двумя ногами вверх и чуть-чуть вперед. Взмах руками вверх;
- сгибание ног в коленях, приблизив их к груди. Руки вперед;
- приземление па полусогнутые ноги на носки с перекатом на всю стопу. Руки вниз.

Метание предметов на дальность и в цель выполняется точно в случаях, когда:

- левая нога впереди на расстоянии 3/4 шага, туловище вполоборота в направлении метания;
- при замахе правая рука поднимается вперед-вверх и отводится назад над плечом до отказа, тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу, другая рука опущена вниз или согнута впереди;
- бросок выполняется энергичным разгибанием руки, тяжесть тела при этом переносится на впереди стоящую ногу.

Лазанье по гимнастической стенке (лестнице) характеризует кратковременная повторяемость элементов: поочередное движение рук и ног с момента опоры ноги на рейке лестницы и задержка обеих ног на них - приставной шаг.

## 2.5. Развитие психофизических качеств

Развитие основных психофизических качеств происходит в тесной связи с формированием двигательных навыков. Упражнения, направленные на развитие психофизических качеств, применяются в строгой последовательности, включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребенка на прогулке.

**Развитие быстроты движений.** Быстрота - это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени. Выполнение двигательной задачи кратковременно и не вызывает у ребенка утомления. Быстрота выполняемых движений не связана только с перемещением отдельных частей тела (рук и ног). Выделяют три основные формы проявления быстроты:

- 1) латентное время двигательной реакции;
- 2) скорость отдельного движения;
- 3) частота движений.

Эти формы проявления быстроты относительно независимы друг от друга. Ребенок может иметь быструю реакцию, но быть медлительным в движении, и наоборот. Комплексное сочетание трех указанных форм определяет все случаи проявления быстроты.

Быстрота развивается в процессе обучения ребенка основным движениям. Необходимо использовать упражнения в быстром и медленном темпе.

Бег: чередование бега в максимальном темпе на короткие дистанции с переходом на более спокойный темп. Выполнение упражнений в разном темпе способствует развитию у детей умения прикладывать различное мышечное усилие в соответствии с заданным темпом.

В игровой деятельности па занятиях используется бег из усложненных стартовых положений (сидя, стоя на одном колене, сидя в упоре присев).

Развитию быстроты способствуют подвижные игры, в которых подача определенного сигнала или игровая ситуация побуждают ребенка изменить скорость движения. В этот момент у ребенка формируется двигательная реакция на направление и скорость движущегося игрока с учетом расстояния и времени его приближения. Развитие быстроты влияет на подвижность нервных процессов, формирование пространственных, временных и пространственно-временных оценок, позволяет ребенку ориентироваться в изменяющихся



условиях окружающей обстановки.

**Развитие силы.** Проявление силы обеспечивает не только преодоление внешнего сопротивления, но и придает ускорение массе тела и различным применяемым снарядам (передача мяча).

От развития силы зависит в значительной степени развитие других психофизических качеств - быстроты, ловкости, выносливости, гибкости.

Общеразвивающие упражнения, укрепляющие основные мышечные группы и позвоночник, направлены на постепенное развитие силы. При отборе упражнений для детей 5-7 лет уделяется особое внимание тем, которые вызывают кратковременные скоростно-силовые напряжения: упражнения в беге, метаниях, прыжках, лазанье по вертикальной и наклонной гимнастической стенке. Упражнения подбираются с учетом возможностей опорно-двигательного аппарата ребенка. Они должны быть направлены на преимущественное развитие крупных мышечных групп, обеспечение хорошей реакции сердечно-сосудистой системы ребенка на кратковременные скоростно-силовые нагрузки.

Для развития силы необходимо также развивать быстроту движений и умение проявлять быструю силу (скоростно-силовые качества). Этому способствуют прыжки, бег (на 30 м), метание на дальность, спрыгивание с небольшой высоты с последующим подскоком вверх или вперед, впрыгивание на возвышение с места или с небольшого разбега, прыжок вверх из приседа, прыжки на месте и с продвижением вперед, чередуя умеренный и быстрый темп, на двух ногах через линии из лент, скакалок или палки. Развитию мышечной силы, координации движений, дыхательной системы способствуют упражнения с набивными мячами (например, поднимание набивного мяча вверх, вперед, опускание вниз, приседание с мячом, прокатывание его, бросок мяча вперед от груди или толчок, бросок из-за головы). Все эти упражнения с учетом возраста детей включаются в общеразвивающие упражнения.

**Развитие выносливости.** Применительно к детям дошкольного возраста выносливость рассматривается, как способность организма выполнять мышечную работу небольшой (50% от максимальной) и средней (60%) интенсивности в течение продолжительного времени в соответствии с уровнем физической подготовленности. Целесообразно говорить лишь о развитии общей выносливости, так как именно аэробное энергообеспечение в большей степени соответствует их возможностям и способствует всестороннему физическому развитию. Необходимость развития выносливости с дошкольного возраста обусловлена рядом причин, основными из которых являются следующие:

1. Выносливость как способность к длительной мышечной работе небольшой интенсивности позволяет укрепить организм ребенка и в первую очередь сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную системы, что оказывает благоприятное воздействие на физическое и психическое здоровье, в целом способствует его всестороннему гармоничному развитию.

2. Целенаправленная работа по развитию выносливости улучшает функционирование организма, повышает работоспособность (физическую, умственную), что особенно важно в плане подготовки детей к школе.

3. Необходимость развития выносливости у детей дошкольного возраста определяется еще и тем, что целенаправленные движения, особенно циклического типа, помогают раскрыть и развить их природные задатки: только в этот период возможно повысить уровень максимального потребления кислорода, который является важнейшим показателем физической работоспособности человека, показателем его аэробных возможностей.

4. Большое значение имеет развитие выносливости для формирования волевых качеств личности, черт характера человека: целеустремленности, настойчивости, упорства, смелости и решительности, уверенности в своих силах. Физические упражнения являются средствами, которые помогают детям научиться преодолевать возникающие трудности, мобилизовывать себя.

Существует зависимость общей выносливости от функциональных возможностей

организма детей, от подготовленности к мышечной работе различных органов и систем (особенно центральной нервной системы, сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечного аппарата), от степени владения техникой движений, экономного их выполнения. Большую роль в развитии выносливости играют волевые факторы, за счет которых может быть продолжена мышечная работа, несмотря на постепенно нарастающее утомление. Но у дошкольников они не являются окончательно сформированными, поэтому им довольно трудно бывает справиться с утомлением.

У детей подчеркивается необходимость более широкого использования ходьбы, бега, лазанья, катания на велосипеде - движений, которые требуют участия в работе большого числа мышечных групп, способствуя всестороннему физическому развитию.

**Развитие гибкости.** Гибкость - морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, характеризующее степень подвижности его звеньев. Гибкость определяется эластичностью мышц и связок, детерминирующих амплитуду движений.

При развитии у детей грациозности, пластичности, красоты движений следует помнить, что все движения приобретаются как результат обучения.

Одним из важных средств развития гибкости являются наклоны и повороты, сгибания и разгибания, вращения и махи, упражнения на растягивание, или «стрейтчинговые» движения.

Стрейтчинг - это специально разработанная система упражнений, направленных на совершенствование гибкости и подвижности в суставах, а вместе с тем и на укрепление этих суставов, тренировку мышечно-связочного аппарата с целью улучшения эластических свойств, создание прочных мышц и связок. Для этого применяют очень медленные и плавные движения (сгибания и разгибания), направленные на растягивание той или иной группы мышц, когда в течение некоторого времени принимается и удерживается определенная поза.

Большое значение в жизнедеятельности ребенка имеет хорошая осанка. Формирование и поддержание правильной осанки является одной из главных задач физического воспитания. Очень полезны для этого упражнения на растяжку. Они укрепляют мышцы и связочный аппарат, при растягивании позвоночника увеличиваются межпозвоночные промежутки, уменьшается сдавливание нервов, давление на заднюю продольную связку, восстанавливается циркуляция крови, лимфы, оказывается воздействие на рецепторы мышц.

**Развитие ловкости.** Ловкость - способность быстро овладевать новыми движениями (способность быстро обучаться), быстро перестраивать деятельность в соответствии с требованиями изменяющейся обстановки.

Два пути развития ловкости: накопление разнообразных двигательных навыков и умений; совершенствование способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с изменениями обстановки.

В качестве методических приемов для развития ловкости рекомендуются:

- применение упражнений с необычными исходными положениями;
- зеркальное выполнение упражнений;
- изменение скорости и темпа движений;
- варьирование пространственных границ, в которых выполняется упражнение;
- усложнение упражнений дополнительными движениями.

Для развития ловкости у дошкольников рекомендуются подвижные игры, общеразвивающие упражнения с предметами, изучение новых упражнений. Развивать ловкость на фоне утомления нецелесообразно, упражнения необходимо проводить в подготовительной части занятия или начале основной.

## **2.6. Методика проведения коррекционных занятий с детьми с поражением опорно-двигательного аппарата**

Коррекционные занятия адаптивной физической культурой для детей с поражением опорно-двигательного аппарата имеют следующие задачи:

- ✓ оказывать оздоровительный и общеукрепляющее влияние на организм для восстановления работоспособности;
- ✓ улучшить кровообращение и обменные процессы в зоне поражения, чтобы устранить или снизить нервно-сосудистые и обменные расстройства;
- ✓ предупредить образование спаек между оболочками нерва и окружающими тканями, а если эти спайки существуют – развить заместительную приспособленность здоровых тканей к слипчивым образованиям;
- ✓ укрепить ослабленные мышцы, восстановить координацию движений, бороться с сопутствующими нарушениями: искривлением и ограничением подвижности позвоночника и т.п.

С одной стороны, нет способа лечения, дающего возможность восстановить поврежденный мозг. Однако, если работать по научно обоснованной программе, то нервная система, находящаяся в неповрежденном состоянии, может выполнять все свои функции. Коррекционные физические упражнения играют ведущую роль в комплексной реабилитации детей с ДЦП. Тренер-преподаватель, совместно с врачом тщательно проанализировав особенности двигательной среды каждого больного церебральным параличом, должен составить программу, дающую возможность стимулировать двигательные функции. При составлении комплексов упражнений надо быть внимательным к больным с церебральным параличом (спастической диплегией или в атонической форме), так как выполняемые ими упражнения требуют большей активности, чем произвольные мышечные движения.

У больных с церебральным параличом отмечается недостаток силы восприятия, и его можно устранить в какой-то степени посредством реализации коррекционных упражнений. Дефекты восприятия в основном восполняются программой упражнений для развития зрительных и тактильных ощущений.

Программа коррекционной работы направлена на снижение примитивных рефлексов, повышение двигательной силы, развитие способности удерживать равновесие тела, выполнение ритмических движений.

Способы и содержание упражнений для коррекционной работы с детьми, страдающими церебральным параличом:

1. Упражнения для растягивания мышц: снятие напряжения в мышцах, профилактика тератогенеза, расширение диапазона движения.
2. Упражнения для развития чувствительности мышц; для выработки силы, дающей возможность регулировать определенный участок мышцы.
3. Упражнения для улучшения функционального состояния нервной ткани посредством тренировки чувствительности нервов.
4. Упражнения взаимного влияния для укрепления ведущих и антагонистических групп мышц.
5. Упражнения на выносливость, для поддержания эффективности функционирования органов.
6. Тренировка на расслабление, для устранения спазмов, напряженности и судорог.
7. Тренировка ходьбой (для обучения нормальной ходьбе).
8. Тренировка органов чувств: упражнения для стимулирования органов чувств через повышение чувствительности мышц.
9. Упражнения на подъем по наклонной плоскости для улучшения равновесия и двигательной силы.
10. Упражнения на сопротивление: постепенно увеличивающаяся тренировка на сопротивление для развития мышечной силы.

## 2.7. Формирование личностных качеств и индивидуальных способностей

Реализация программного содержания должна содействовать ценностному отношению к каждому ребенку, который рассматривается не только как член общества, но и как самостоятельная ценность.

Программный материал предусматривает целенаправленное воздействие на отдельные доминанты развития дошкольников:

**Первое направление.** Развитие эмоционально-волевой сферы, связанной с процессом физического воспитания с применением начальных форм упражнений избранного вида спорта (дисциплины).

Выделяется ряд этапов.

- Выполнение требований преподавателя (дисциплинированное трудолюбие, помощь окружающим).
- Отделение собственной деятельности от деятельности взрослых (выполнение заданий под контролем преподавателя - физкультминутка, демонстрация упражнения).
- Восприятие деятельности взрослых как образца для подражания (осознание необходимости соблюдения гигиены, режима дня, поддержания в порядке спортивной формы и одежды, гигиена на физкультурном занятии).
- Появление мотивов действий по образцу, направленных на удовлетворение возникающих потребностей, что содействует проявлению личностного поведения (хочу быть здоровым, сильным, добрым, честным).
- Ориентировка на собственные поступки, их оценка

На данных этапах изучения, представленных в программе физических упражнений необходимо формировать потребность достижения ситуации успеха (получилось правильно, упражнение выполнено красиво, полезное упражнение для здоровья). Чем чаще возникает ситуация преодоления, чем больше надежды на успех, тем интенсивнее идет процесс формирования воли (буду регулярно чистить зубы и они будут здоровыми; полезная еда укрепляет тело; надо делать упражнения чтобы подрасти и помогать маме). Решающее значение в формировании волевых качеств дошкольников имеет осознание ребенком противоречия между желанием достичь цели (не болеть!) и реальными возможностями (зарядку не делаю, физкультуру не люблю или наоборот).

Формирование эмоционально-волевой сферы в системе физкультурных занятий не должно рассматриваться как нечто само по себе возникающее, а заключаться в создании условий для эмоциональной устойчивости детей, оценке их положительных и отрицательных эмоций. Ребенка необходимо учить психологическим механизмам управления своим настроением, что достигается за счет трудолюбия, собранности, уважения к окружающим.

**Второе направление.** Формирование самооценки.

Этапы формирования.

- Проявление способности самостоятельно оценивать свои поступки по полярному принципу: хорошо - плохо (занимался упражнениями: старался-ленился).
- Проявление способности к самооценке не только поступков, но и эмоциональных состояний (только устал - перестал хорошо выполнять упражнение).

Преподаватель, проводящий занятия по физической культуре должен учитывать, что для формирования у занимающихся адекватной самооценки необходимо соблюдать ряд условий: отказ от обобщающих заключений о поведении ребенка; от невыгодных сравнений ребенка с другими детьми; необходимость создания ситуаций успеха в физкультурной деятельности.

**Третье направление.** Формирование первоначальных нравственных представлений.

Предусматривается формирование представлений о добре, зле, красивом и некрасивом, хорошем и плохом. Нужно акцентировать внимание на профилактике вредных привычек (избегать нерационального питания, нарушения режима дня).

Особенности этих представлений: отражают нравственные оценки преподавателя

применительно к конкретным поступкам детей; проходят путь от элементарной оценки поступков окружающих до нравственной оценки собственного поступка.

В формировании нравственных представлений дошкольников в процессе реализации начальных форм упражнений избранного вида спорта (дисциплины), особая роль принадлежит выработыванию навыков дисциплинированного, культурного, гуманного поведения.

Процесс формирования первоначальных нравственных представлений у дошкольников имеет следующую логику: выдвижение образца; действие по образцу, состояние эмоционального комфорта; повторение образца поведения; ощущение социальной значимости действий по образцу; возникновение потребности опираться на образец в сходных ситуациях.

### **2.7.1. Основные направления и технология воспитательной работы**

В процессе реализации программы по адаптивному спорту (спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата) детей 5-7 лет существуют ведущие направления воспитательной работы.

**Первое направление** - организация игровой деятельности.

- При организации сюжетно-ролевых игр руководителю рекомендуется внимательно наблюдать за деятельностью занимающихся, чтобы вовремя заметить и преодолеть опасные тенденции в «игрании» ролей, когда эмоции захлестывают игроков, волевой контроль за поведением снижается.

- Подбирать сюжетно-ролевые игры с учетом равных возможностей у детей, чтобы дать им «проявить» себя. Это достигается не только выбором ролей, но и подбадриванием детей не уверенных в себе, не освоивших правила, горячо переживающих неудачи.

**Второе направление** - формирование гуманных отношений в детском коллективе. Формирование гуманных отношений строится на проявлении дружбы, уважения к старшим, взаимной помощи, заботы друг о друге, умении учитывать коллективные интересы. Для реализации такой цели необходимо, чтобы ребенку в процессе группового общения была создана атмосфера эмоционального комфорта.

Преподавателю рекомендуются для выполнения следующие педагогические приемы:

- «эмоциональное обволакивание» - проявляется в обязательной встрече ребенка с улыбкой; приветствие ласковым, добрым тоном; обязательные подбадривания в каждом начинании; публичное подчеркивание «правильных» поступков; обязательная помощь в выполнении поручений; соблюдение требований к физической деятельности (похвала, помощь); выработка единой линии эмоциональных реакций на успех и неудачи (по мере возможности);

- «эмоциональный контраст» - выражается в чередовании строгого и ласкового тона голоса, что создает значительный эффект для пробуждения самосознания ребенка, его эмоциональной отзывчивости.

**Третье направление** - помощь семьи в приобщении детей к ценностям физической культуры.

Важно учитывать, как относятся в семье к вопросу укрепления здоровья и формирования потребности поддержания здорового образа жизни. Следует вовлекать родителей в организацию активного досуга ребенка путем совместного выполнения физических упражнений, участия в спортивных праздниках для всей семьи; в мероприятия по совместному труду (приведение в порядок спортивной формы ребенка, подготовка одежды накануне посещения спортивной школы.).

Специфические методы руководства поведением детей 5-7 лет, применяемые в процессе занятий физическими упражнениями включают те, которые содействуют формированию поведения, направленного на укрепление здоровья и гигиенических привычек.

Основные методы.

- «Эмоциональная установка» - оказывается более сильным механизмом регуляции поведения дошкольников, чем представления, взгляды и даже убеждения. Именно установка на соблюдение техники безопасности на физкультурных занятиях, установка на старание при выполнении упражнений означает готовность занимающихся действовать тем или иным способом по заранее выбранному образцу еще до того как начнет срабатывать сознание.

- «Положительное подкрепление» - имеет главный смысл, подразумевается, что создание условий для того, чтобы ребенок захотел поступить тем или иным образом (педагогически желательным). Подкрепление может быть сделано еще до совершения поступка (словесное одобрение).

- «Отрицательное подкрепление» - заключается в том, что ребенок узнает, какие отрицательные последствия может принести его поступок (к чему приводит излишнее потребление сладкого, отказ от первого блюда, отсутствие систематического выполнения гигиенических процедур). Создаются условия, предупреждающие нежелательный поступок.

- «Договор» - является эффективным методом. Чаще всего это происходит, когда дети увлечены подвижной игрой или какими-либо физическими упражнениями. Суть приема заключается в своевременной подаче предупреждающих сигналов (до конца игры осталась одна минута, выполняем упражнение последний раз), которые дают возможность ребенку спокойно отключиться от своей деятельности и выполнить требование.

### **2.7.2. Формирование индивидуальных способностей**

Дети 5-7 лет, занимающиеся физическими упражнениями, различаются по ряду основных критериев: особенностям нервной системы, свойствам телосложения, психическому и физическому развитию. Индивидуальные особенности ребенка влияют на усвоение им двигательных умений и навыков, на отношение к окружающим. Наблюдение за ребенком в повседневной жизни, анализ его поведения и деятельности, беседы с родителями позволяют преподавателю спланировать задачи, методы, содержание индивидуальной работы.

Важную роль в индивидуальной работе с детьми играют медико-педагогические наблюдения, которые позволяют устанавливать и учитывать показатели силы, уравновешенности и подвижности нервных процессов. В качестве показателей силы учитываются: уровень физической и умственной работоспособности на занятиях и в трудовых процессах; быстрота восстановления работоспособности после утомления; способность преодоления трудностей, инициативность и активность на занятиях, а также в играх; скорость овладения двигательными навыками, двигательная активность, эмоциональный тонус.

Показателем уравновешенности нервных процессов является ровное спокойное настроение ребенка, его доброжелательные отношения с детьми и взрослыми, спокойное поведение в конфликтных ситуациях, равномерность протекания деятельности.

Подвижность нервных процессов характеризует легкость перехода к различным видам деятельности; быстрота привыкания к новой обстановке, быстрота засыпания и пробуждения; способность двигаться в быстром темпе. Указанные показатели должны учитываться в учебно-воспитательном процессе.

Преподаватель фиксирует склонности ребенка, его способность к определенным движениям. С учетом этих особенностей составляется индивидуальная программа развития ребенка, воспитания его психофизических качеств и способностей.

Преподаватель приобщает детей к физическим упражнениям, совместно выполняя разнообразные задания: вспомнить и выполнить упражнения; организовать знакомые подвижные игры, привлекая при этом на ведущие роли не только активных, но и застенчивых детей. Также проводится коррекционная работа по исправлению дефектов стопы и осанки, улучшению психофизических качеств и двигательных действий. Для этого

педагог показывает и объясняет упражнение, дает предварительную ориентировку в действиях; активизирует сознательное и творческое отношение к движению. Важная роль отводится развитию ручной ловкости, моторике рук.

Систематическое проведение индивидуальной работы с ребенком или с небольшими группами детей обеспечивает улучшение их движений, развитие физических и личностных качеств. В самостоятельной двигательной деятельности ребенок достигает поставленной перед собой цели, успешно используя разнообразные способы двигательных действий, выбирая наиболее целесообразные. Это активизирует мыслительные процессы, учит проявлять настойчивость, целеустремленность, самостоятельность и творчество. Следя за действиями ребенка, преподаватель активизирует его двигательные умения и навыки, в зависимости от индивидуальных способностей, предоставляя ему возможность принятия решений. Преподаватель может усложнять или упрощать задания, вызывая полезные психофизические усилия.

Важную роль в самостоятельной деятельности ребенка играют подвижные игры с правилами, с их помощью развивается инициатива, организаторские способности и творчество. Эти игры способствуют формированию детского коллектива и соблюдению принятых в них правил.

Самостоятельную двигательную деятельность детей преподаватель систематически и последовательно планирует и направляет.

## **2.8. Требования к технике безопасности при проведении учебно-тренировочного занятия**

Для организации занятий, укрепляющих здоровье дошкольников и младших школьников важно неукоснительно соблюдать технику безопасности и содействовать профилактике травматизма среди занимающихся.

### **Основные причины травматизма детей на занятиях физическими упражнениями**

#### *I. Нарушение правил организации занятий:*

- проведение занятий с большим числом детей на одного преподавателя, чем полагается;
- нахождение детей в зале без присмотра преподавателя и неорганизованный вход и выход из зала;
- самовольный доступ к снарядам и тренажерам;
- неправильный выбор преподавателем места при проведении занятия, когда часть детей находится вне его поля зрения;
- недостаточные интервал и дистанция между детьми при выполнении групповых упражнений.

#### *II. Нарушения в методике преподавания:*

- форсированное обучение сложным, связанным с риском и психологическими трудностями для ребенка упражнениями без достаточной его подготовленности;
- чрезмерная нагрузка на ребенка в ходе занятия, связанное с этим значительное утомление, приводящее к снижению концентрации внимания;
- излишнее эмоциональное возбуждение, вызванное выполнением сложных упражнений, игр, эстафет.

#### *III. Нарушение санитарно-гигиенических условий и формы одежды:*

- недостаточная освещенность зала или площадки для занятий;
- отсутствие вентиляции;
- неудобная, сковывающая движения и затрудняющая теплообмен одежда;
- скользкая подошва обуви, высокий каблук, незавязанные шнурки;
- посторонние колющие предметы на одежде или в карманах (значки, булавки, заколки, мелкие игрушки и другое);
- бусы, цепочки, тесемки, завязывающиеся на шее;

- длинные, не убранные в косу или не подобранные под резинку волосы у девочек;
- очки у плоховидящих детей, не закрепленные на затылке резинкой.

*IV. Отсутствие систематического врачебного контроля за физическим состоянием детей:*

- чрезмерность нагрузки для детей, недавно перенесших заболевания;
- отсутствие систематической (2 раза в год) диспансеризации детей;
- отсутствие сведений о хронических заболеваниях и травмах.

*V. Недооценка значения страховки и помощи:*

- неправильная страховка или ее отсутствие при выполнении сложных упражнений на гимнастических снарядах, при выполнении основных видов движений;
- отсутствие матов под снарядами и тренажерами.

*VI. Нарушение техники безопасности, неудовлетворительное состояние мест занятий, инвентаря, оборудования:*

- малые размеры зала или площадки для занятий;
- неровности пола, щели между татами, незакрепленные татами;
- неисправность татами (разрывы, разошедшиеся швы);
- неисправность снарядов и тренажеров, ненадежность крепления, разболтанность соединений, незатянутые гайки, торчащие болты и шурупы;
- неправильная, излишне скученная расстановка снарядов и тренажеров, при которой дети мешают друг другу выполнять упражнения;
- плохо закрепленные и неисправные электрические выключатели, розетки;
- низко повешенные декоративные растения, украшения, светильники;
- отсутствие защитных сеток на вентиляторах, до которых могут дотянуться дети;
- расположение магнитофона или проигрывателя в доступном для детей месте;
- колонны и выступы, необитые мягким материалом; отсутствие ярких наклеек на стеклянных дверях на уровне глаз ребенка;
- свободный доступ детей к окнам, открытым для проветривания;
- отсутствие телефона в доступном месте;
- отсутствие в легкодоступном месте аптечки первой медицинской помощи.

Преподавателям категорически запрещается включать в содержание занятий двигательные действия, не предусмотренные программой или повышающие риск травматизма. В процессе занятий необходимо реализовывать важнейшую задачу по формированию навыков безопасного падения. Развитые в детском возрасте, они сохраняются всю жизнь, предохраняя человека от травм.

## **2.9. Объем максимальных тренировочных нагрузок**

Объем максимальных тренировочных нагрузок на физкультурно-оздоровительном этапе не более 6 часов в неделю. При объеме тренировочных нагрузок 4 часа в неделю учебный план может быть скорректирован по разделам пропорционально от общего числа часов.

## **3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

### ***3.1. Результаты освоения Программы***

По завершению курса обучения по данной программе ребенок должен:

**Знать:** гигиена спортивной формы и мест занятий, техника безопасности, элементарные приемы закаливания.

**Уметь:**

**Ходьба:** в разных направлениях, на носках, на пятках, змейкой между расставленными предметами, с различными положениями рук (на поясе, в стороны, за



спиной, вверх); приставным шагом в сторону, вперед, назад; на внешнем крае стопы, в чередовании с бегом с высоким подниманием бедра.

**Бег:** в различных направлениях, с высоким подниманием бедра, «змейкой», между расставленными предметами, непрерывный 1-1,5 минуты, в чередовании с ходьбой 40-60 м, в быстром темпе 20-30 м.

**Равновесие:** перешагивание через предметы, ходьба по рейке гимнастической скамейки, бег по лежащей веревке.

**Лазанье:** по горизонтальной и наклонной гимнастической скамейке, по гимнастической стенке (высота 1,5-2 м) приставным и переменным шагом, с пролета на пролет, вправо-влево, проползание на животе, подтягиваясь руками на гимнастической скамейке.

**Прыжки:** на двух ногах (вместе, врозь), вверх с касанием головой шара, с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), прыжки вверх на месте, направо, налево; подскок-прыжок на месте 20 раз (2-3 раза с перерывом), прыжки на одной ноге (правой, левой), в длину с места (50-70 см), в глубину с высоты 20-30 см, в длину через 4-6 линий, последовательно через 2-3 предмета (высота 5-10 см).

**Прокатывание, бросание, ловля предметов:** прокатывание мячей, обручей; бросание мяча вверх и ловля (3-4 раза), бросание об землю мяча и ловля, бросание мяча и ловля с расстояния 1-1,5 м, бросание об землю мяча и отбивание правой и левой рукой (4-6 раз), метание мяча в горизонтальную цель (расстояние 2-2,5 м) правой и левой рукой, метание в вертикальную цель (центр мишени на высоте 1,5 м) расстояние до цели 1,5-2 м.

**Имитационные упражнения:** движения воспитанников в различных дисциплинах.

**Основы техники элементов избранной дисциплины.**

**Сдать нормативы физической подготовленности.**

### **3.2. Методика тестирования и оценки показателей развития физических качеств и двигательных способностей.**

Оценка уровня развития физических качеств и двигательных способностей проводится по результатам тестирования на основе комплекса разнообразных упражнений.

## **ОРГАНИЗАЦИЯ И ПРОВЕДЕНИЕ ТЕСТИРОВАНИЯ.**

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания одинаковых условий для всех учащихся детской спортивной школы при выполнении упражнений. Тестирование проводится в соответствии учебным планом, внутреннем календарём и приказом директора в установленные сроки (Сентябрь, май ежегодно). Результаты соревнований - тестирования оформляются протоколом и заносятся в журнал учебной группы или индивидуальную карту ребёнка, которая хранится в группах.

### **1. Бег 30 м/с высокого старта.**

Проводится на дорожке в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиям, при которых бегущие не мешают друг другу. Разрешается две попытки.

**Оборудование:** Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды, тщательно промеренная дистанция 30 метров, финишная отметка, стартовый пистолет или флажок.

**Описание теста:** По команде "На старт" дети становятся у стартовой линии в положении высокого старта. Когда испытуемые приготовились и замерли, даётся сигнал стартера.

Результат: Время с точностью до десятой доли секунды заносится в протокол, после чего вписывается фамилия воспитанника.

## ***2. Кросс***

Условия проведения те же. Учитывают время, за которое ребёнок преодолевает дистанцию в соответствии с возрастом. Разрешается одна попытка.

## ***3. Челночный бег 3x10 м.***

Проводится в спортивном зале и спортивной обуви.

Оборудование: Секундомеры, фиксирующие десятые доли секунды.

Тщательно отмеряют участок в 10 метров на дорожке в 15 метров, отмечая начало его и конец линией. За каждой чертой два полукруга радиусом 50 см. на дальний конец (полукруг) от финишной линии кладут кубик 5 см.

Описание теста: Ребёнок становится за ближней чертой на линии старта и по команде "Марш" начинает бег в сторону финишной черты; обегая полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к финишной черте, пробегая её. Учитывают время.

Результат: выполнения задания от команды "Марш" до пересечения линии финиша, разрешается одна попытка.

## ***4. Прыжок в длину с места.***

Проводится на стадионе, при наличии прыжковой ямы или на резиновом покрытии, исключая жесткое приземление.

Оборудование: Прыжковая яма или резиновая дорожка, рулетка или линейка для измерения прыжка.

Описание теста: Выполняется толчком двух ног от линии или края доски в прыжковую яму или на покрытие. Разрешается три попытки.

Результат: Дальность прыжка измеряется в см. Засчитывается лучший результат.

## ***5. Подтягивание в висе на перекладине.***

Проводится на перекладине в зале или на стадионе.

Оборудование: Высокая перекладина.

Описание теста: Подтягивание выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины, разрешается одна попытка.

Результат: Засчитывается - количество раз.

## ***6. Прыжок вверх.***

Проба по Абалакову. Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Рулетка, укрепленная на стене.

Описание теста: Ребёнок становится к стене боком, поднимает одноименную руку и касается стены. Делается отметка. Затем спортсмен отодвигается от стены на 20-30см, и выпрыгивает вверх с двух ног с места со взмахом рук, пытаясь достать наивысшей точки. Разрешается три попытки.

Результат: Измерение высоты прыжка определяется в см, по разнице между

касаниями.

### ***7. Наклон вперед.***

Проводится в спортивном зале.

Оборудование: Гимнастическая скамейка, две линейки.

Описание теста: Выполняется из положения, стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. При наклоне вперед не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Результат: С помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат засчитывается со знаком "плюс", если выше со знаком "минус". Разрешается одна попытка.

### ***8. Сгибание рук в упоре лёжа (отжимания).***

Проводится в спортивном зале, разрешается одна попытка.

Описание теста: Из упора лёжа, ноги вместе. Отжимание от пола руки сгибаются в локтевых суставах до угла в 90°.

Результат: Оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.

### ***9. Поднимание туловища из исходного положения лежа на спине за 30 сек. (пресс).***

Проводится в спортивном зале.

Описание теста: Исходное положение: лёжа на спине, руки за головой, пальцы в замок, ноги согнуты в коленях, стопы закреплены. В течение 30 сек. выполнять поднимание туловища до положения сед, локтями коснуться коленей, вернуться в И.П. Во время выполнения упражнения пальцы рук не расцеплять, таз не отрывать от пола.

Результат: Оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.

### ***10. Прыжки через скакалку.***

Проводится в спортивном зале.

Описание теста: В течение 1 минуты выполнять прыжки через скакалку на 2-х ногах (ноги вместе).

Результат: Оценивается количество раз. Разрешается одна попытка.

## **3.3. Оценка физической подготовленности детей**

Оценка физической подготовленности определяется по фактическому результату и приросту результата за учебный год по каждому тесту с учетом сенситивных периодов развития и индивидуальных особенностей ребенка. Физическое качество гибкость определяется только по фактическому результату. По каждому тесту представлены таблицы бальной системы оценки, как по фактическому результату, так и по приросту результата. Баллы, полученные по каждому тесту, суммируются и делятся на количество сданных тестов. Если полученный результат не менее 5 баллов, ребенок переводится на следующий

этап обучения.

$$\text{Пример: } \frac{(P1+П1) + (P2+П2) + (P3+П3)}{3}$$

P - фактический результат теста в баллах;

П – прирост по данному тесту в баллах.

Учитывая индивидуальные особенности ребенка, тренер-преподаватель определяет, какие тесты, из предложенных в программе, ребенок сдает. Количество сданных нормативов, дающих основание для перевода на следующий этап обучения, должно быть не менее 3 тестов.

Скоростные физические качества:

Таблица 2

Бег 30 м сек.

Возраст учащихся	<u>Мальчики /БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
5-6 лет	7,0 и мен.	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-8,7	8,8 и бол.
7-8 лет	6,8 и мен.	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,4	8,5 и бол.
Возраст учащихся	<u>Девочки /БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
5-6 лет	7,0 и мен.	7,2-7,6	7,7-8,2	8,3-8,7	8,8 и бол.
7-8 лет	6,8 и мен.	6,9-7,3	7,4-7,9	8,0-8,4	8,5 и бол.

Таблица 3

Бег 30 м – прирост результата за учебный год в сек.

<u>БАЛЛЫ</u>				
5	4	3	2	1
0,5 и больше	0,4	0,3	0,2	0,1 и меньше

Физическое качество ловкость:

Таблица 4

челночный бег 3 x 10 м (сек).

Возраст учащихся	<u>Мальчики /БАЛЛЫ</u>
------------------	------------------------

	5	4	3	2	1
5-6 лет	8,8 и мен.	8,9-9,3	9,4-9,8	9,9-10,3	10,4 и бол.
7-8 лет	8,5 и мен.	8,6-9,0	9,1-9,5	9,6-10,0	10,1 и бол.
Возраст учащихся	<u>Девочки /БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
5-6 лет	8,8 и мен.	8,9-9,3	9,4-9,8	9,9-10,3	10,4 и бол.
7-8 лет	8,6 и мен.	8,7-9,1	9,2-9,6	9,7-10,1	10,2 и бол.

Таблица 5

челночный бег 3 x 10 м, прирост результата в сек.

<u>БАЛЛЫ</u>				
5	4	3	2	1
0,5 и больше	0,4	0,3	0,2	0,1 и меньше

Скоростно-силовые физические качества:

Таблица 6

Прыжок в длину с места (см).

Возраст учащихся	<u>Мальчики /БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
5-6 лет	140 и бол.	131-145	116-130	91-115	90 и мен.
7-8 лет	155 и бол.	141-155	126-140	111-125	110 и мен.
Возраст учащихся	<u>Девочки /БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
5-6 лет	140 и бол.	131-145	116-130	91-115	90 и мен.
7-8 лет	150 и бол.	135-149	120-134	105-119	104 и мен.

Таблица 7

Прыжок в длину с места, прирост результата в см.

<u>БАЛЛЫ</u>				
5	4	3	2	1
20 и больше	15	10	5	3 и меньше

Силовые физические качества

Таблица 8

Мальчики: Подтягивание из виса (кол-во раз).

Возраст учащихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
5-6 лет	5 и бол.	4	3	2	0-1
7-8 лет	6 и бол.	4-5	3	2	0-1

Таблица 9

Мальчики-юноши: Подтягивание из виса, прирост результата - кол-во раз.

БАЛЛЫ				
5	4	3	2	1
5 и больше	4	3	2	0-1

Таблица 10

Девочки: Сгибание рук в упоре лежа (отжимание) - кол-во раз

Возраст учащихся	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
5-6 лет	8 и больше	6-7	4-5	2-3	0-1
7-8 лет	10 и бол.	7-9	4-6	2-3	0-1

Таблица 11

Девочки: Сгибание рук в упоре лежа), прирост результата - кол-во раз

БАЛЛЫ				
5	4	3	2	1
5 и больше	4	3	2	0-1

Таблица 12

Поднимание туловища из исходного положения лежа - кол-во раз

Возраст учащихся	<u>Мальчики</u> /БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
5-6 лет	15 и бол.	12-14	9-11	6-8	5 и мен.
7-8 лет	17 и бол.	14-16	11-13	8-10	7 и мен.
Возраст учащихся	<u>Девочки</u> /БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
5-6 лет	13 и бол.	10-12	7-9	4-6	3 и мен.
7-8 лет	15 и бол.	12-14	9-11	6-8	5 и мен.

Таблица 13

Поднимание туловища из исходного положения лежа, прирост результата- кол-во раз

БАЛЛЫ				
5	4	3	2	1
8 и больше	6-7	4-5	2-3	0-1

Физическое качество выносливость

Таблица 14

Кросс в мин.

Возраст учащихся	<u>Мальчики /БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
5-6 лет (300м)	2,10 и мен.	2,25-2,11	2,40-2,26	2,55-2,41	2,56 и бол.
7-8 лет (500м)	3,15 и мен.	3,30-3,16	3,50-4,10	4,30-4,11	4,31 и бол.
Возраст учащихся	<u>Девочки /БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
5-6 лет (300м)	2,20 и мен.	2,35-2,21	2,50-2,36	3,05-2,51	3,06 и бол.
7-8 лет (500м)	3,40 и мен.	3,55-3,41	4,10-3,56	4,25-4,11	4,26 и бол.

Таблица 15

Кросс, прирост результата в мин.

дистанция	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
300м	0,10 и больше	0,07-0,09	0,05-0,06	0,04-0,03	0,02 и меньше
500м	0,20 и больше	0,15-0,19	0,10-0,14	0,05-0,09	0,04 и меньше
1000м	0,30 и больше	0,20-0,29	0,15-0,19	0,10-0,14	0,09 и меньше

Физическое качество координационная выносливость

Таблица 16

Прыжки через скакалку – кол-во раз

Возраст учащихся	<u>Мальчики /БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
5-6 лет	30 и бол.	25-29	20-24	15-19	14 и мен.
7-8 лет	70 и бол.	60-69	50-59	40-49	39 и мен.
Возраст учащихся	<u>Девочки /БАЛЛЫ</u>				
	5	4	3	2	1
5-6 лет	30 и бол.	25-29	20-24	15-19	14 и мен.
7-8 лет	70 и бол.	60-69	50-59	40-49	39 и мен.

Таблица 17

Прыжки через скакалку, прирост результата – кол-во раз

БАЛЛЫ				
5	4	3	2	1
15 и больше	10-14	7-9	4-6	3 и меньше

Наклон вперед (см.)

5 - 7 лет.	БАЛЛЫ				
	5	4	3	2	1
<u>Мальчики</u>	+11 и ниже	от 0 до +10	от - 1 до - 10	от -11 до -20	от-21 и выше
<u>Девочки</u>	+16 и ниже	от +5 до +15	от -5 до +4	от -6 до -15	от-16 и выше

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алабин В.Г.* Организационно–методические основы многолетней тренировки юных легкоатлетов: учебное пособие. – Челябинск, 1977.
2. *Амелин А.Н.* Настольный теннис: 6+12– М: ФиС, 2005 г., 184 с.
3. *Белкин А.С.* Основы возрастной педагогики: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: «Академия», 2000. - 192 с.
4. *Глазырина Л.Д.* Методика физического воспитания детей до школьного возраста: пособие для педагогов доп. учреждений / Л. Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. - М.: ВЛАДОС, 2005. - 175 с.
5. *Гришин В.* Малыши играют в шахматы. – М.: Просвещение, 1991.
6. *Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М.* Психофизиология ребенка: Психофизиологические основы детской валеологии: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений.-М.: ВЛАДОС, 2000.- 144с.
7. *Евсеев С.П.* Адаптивный спорт / С.П. Евсеев, Ю.А. Бриский, А.В. Передерий. – М.: Сов. спорт, 2010. – 316 с.
8. *Евсеев С.П.* Мировое Паралимпийское движение и социальные процессы. Журнал «Адаптивная физическая культура» № 4, 2006. С. 3-6
9. *Евсеева О.Э.* Государственная программа «Доступная среда» в действии. Повышение квалификации специалистов по работе с инвалидами / О.Э. Евсеева // Адаптивная физическая культура. – 2012. – № 1 (49). – С. 57.
10. *Ефименко Н.Н.* Материалы к оригинальной авторской программе «Театр физического воспитания и оздоровления детей дошкольного возраста».-М: ЛИНКА-ПРЕСС, 1999.-256 с.
11. Здоровьеформирующее физическое развитие: Развивающие двигательные программы для детей 5-6 лет: Пособие для педагогов дошк. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 336 с.
12. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. - М.: ВЛАДОС, 2004.- 150с.
13. *Кожухова Н.Н., Рыжакова Л.А., Борисова М.М.* Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Схемы и таблицы. - М: ВЛАДОС, 2003. - 192 с.
14. Коррекционная педагогика / В.С. Кукушин, Г.Г. Лорин, Н.А. Румега, В.И. Шатохина и др.; Под ред. В.С. Кукушина. Серия «Педагогическое образование» - Ростов н/Д: Изд-ий центр «МарТ», 2002. - 304 с.
15. *Крусева Т. О.* Справочник инструктора по физической культуре в детских дошкольных учреждениях. Ростов н/Д: Феникс, 2005. - 253 с.
16. *Максименко А.М.* Основы теории и методики физической культуры. -М., 2001. - 319 с.
17. Методические рекомендации для руководителей и специалистов по физическому воспитанию. Технические требования к инвентарю, оборудованию и местам проведения занятий физической культурой в образовательных учреждениях / Составители: Грибачева



- М.А., Бегун И.С. - М., 2005.
18. Нормативно-правовые основы физического воспитания детей дошкольного возраста / Авт.-сост. Р.И.Амарян, В.А.Муравьев. М.: Айрис-пресс, 2004. - 128 с.
  19. Пензулаева Л.И. Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7 лет. М.: ВЛАДОС, 2002. - 112 с.
  20. Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика для детей дошкольного возраста (3-7 лет). - М.: ВЛАДОС, 2003. - 128 с.
  21. Погадаев Г.И. Физкульт-Ура! Физическая культура дошкольников / Пособие для родителей и воспитателей. М.: Школьная Пресса, 2003. - 96 с.
  22. Протченко Т. А., Семенов Ю. А. Обучение плаванию дошкольников и младших школьников: Практическое пособие. - М.: Айрис-пресс, 2003. - 80 с.
  23. Пятьсот игр и эстафет. - М.: Физкультура и спорт, 2000. - 304 с.
  24. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: Учебник для вузов. - М.: Академический проект; Фонд «Мир», 2004. - С. 36-37.
  25. Савенков А.И. Путь к одаренности: исследовательское поведение дошкольников. - СПб.: Питер, 2004. - 272 с.
  26. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: Учебник. Изд. 2-е. испр. и доп. - М.: Олимпия Пресс, 2005. - 258 с.
  27. Табаков С. Е., Елисеев С. В., Конаков А. В. САМБО: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2005.
  28. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
  29. Хохлова Т.В., Жульнова-Лиценкова Т.А. Программа дополнительного образования детей «бадминтон» – г. Ковров, 2009 – 12 с.
  30. Царик А.В. Сборник нормативных правовых документов в области Паралимпийского спорта /под общей редакцией П.А. Рожкова; Паралимпийский комитет России. – М.: Советский спорт, 2011, 1040 с.:ил.
  31. Цымбалова Л.Н. Подвижные игры для детей. - Москва: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. - 192 с.
  32. Чой Сунг Мо Азбука тхэквондо: М- Изд-во: Феникс, 2007 г., 64 стр.
  33. Шарманова С.Б., Федоров А.И., Черепов Е.А. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 120 с.
  34. Щербак А. П. Тематические физкультурные занятия и праздники в дошкольном учреждении: Влияние физического воспитания на саморегуляцию поведения дошкольника / Пособие для педагогов дошкол. учреждений. - М.: ВЛАДОС, 2001. - 71 с.
  35. Эксперимент: Новое содержание общего образования / Примерные программы среднего (полного) общего образования: Физическая культура. - М.: Просвещение, 2002. - 26 с.
  36. Янкелевич Е.И. Физическое воспитание детей от 0 до 7 лет. - М.: Физкультура и спорт, 1999. - 206 с.

## **ПРАВА И ОБЯЗАННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ .**

Обучающиеся имеют право:

- Заниматься избранным видом спорта.
- Получать необходимые знания, умения и навыки в объеме программы.
- Пользоваться спортивными сооружениям и инвентарем.
- Участвовать в физкультурных праздниках, фестивалях.

Обучающиеся обязаны:

- Строго выполнять устав.
- Укреплять свое здоровье путем систематического посещения учебно-тренировочных занятий в дни и часы, предусмотренные расписанием.
- Регулярно проходить медицинское освидетельствование, соблюдать режим учебы, питания, отдыха и личной гигиены.
- Постоянно повышать свою физическую подготовку, совершенствовать свое спортивное мастерство.
- Выполнять все задания на групповых и индивидуальных занятиях.
- Быть примером дисциплинированного культурного поведения, равняться в своем поведении на лучших, уважать честь и достоинство других занимающихся и работников.
- Соблюдать спортивную этику и достойно защищать честь детского сада.
- Быть на занятиях в опрятной спортивной форме, предусмотренной временем года и местом проведения занятия.
- Знать и строго выполнять правила техники безопасности во время занятий.
- Быть активным помощником тренера-преподавателя.

**Инструкции по охране труда обучающихся****ИНСТРУКЦИЯ № ИОТО-1/2014****1. ОБЩИЕ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ**

1. Ребята приходят на занятия за 5 минут до начала, чистыми, опрятными, одетыми в спортивную форму.
2. Водят в спортивный зал только с тренером-преподавателем.
3. Нельзя без разрешения педагога уходить с занятия.
4. Обучающиеся проявляют уважение к старшим: обращаются к ним на Вы», заботятся о младших.

**2. ПОВЕДЕНИЕ НА ЗАНЯТИЯХ**

1. В начале занятия учащиеся строятся в зале и приветствуют тренера-преподавателя.
2. Во время занятий нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать других от занятий посторонними разговорами.
3. Если во время занятий необходимо выйти из зала, то воспитанник должен попросить разрешения у тренера.

**3. ОБЯЗАННОСТИ ВОСПИТАННИКОВ**

Обучающиеся обязаны:

- соблюдать Устав;
- поддерживать уровень физического развития и подготовленности, повышать свое спортивное мастерство;
- выполнять планы индивидуальных и групповых занятий, соблюдать гигиенические требования;
- соблюдать спортивный режим подготовки;
- соблюдать меры безопасности на учебно-тренировочных занятиях и соревнованиях;
- своевременно проходить медицинский осмотр;
- активно участвовать во всех спортивно-массовых мероприятиях;
- бережно относиться к имуществу;
- уважать честь и достоинство других обучающихся, работников и посетителей;
- выполнять требования по соблюдению правил внутреннего распорядка;

**ИНСТРУКЦИЯ № ИОТО-2/2014**  
**по охране труда для обучающихся**  
**при проведении спортивных соревнований**

**1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА.**

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся ДЮСАШ, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила поведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- Травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- Травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- Травмы при столкновении во время бега или спортивной игре, при падениях во время борьбы;
- Обморожения при проведении спортивных соревнований на открытых стадионах при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20 градусов;
- Травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других участников соревнований;
- Проведение соревнований без разминки.

1.4. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.5. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду спорта, сезону и погоде.

1.6. Во время соревнований участники должны соблюдать правила переноса спортивного инвентаря, правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, а также со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

**2. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПЕРЕД НАЧАЛОМ СОРЕВНОВАНИЙ.**

2.1. Надеть спортивную одежду и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Тщательно разрыхлить песок и прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. Провести разминку.

**3. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ВО ВРЕМЯ ПРОВЕДЕНИЯ СОРЕВНОВАНИЙ.**

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по команде судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды, подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновения с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по рукам и ногам.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

#### **4. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.**

4.1. При плохом самочувствии, появлении болевых ощущений прекратить участие в соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.2. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправностей или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом судье или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.4. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить соревнования, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения судьи соревнований, исключить панику.

#### **5. ТРЕБОВАНИЯ ОХРАНЫ ТРУДА ПО ОКОНЧАНИИ СОРЕВНОВАНИЙ.**

5.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

5.2. Снять спортивную обувь и спортивный костюм.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом.

**Инструкция по охране труда № ИОТО-3/2014  
по правилам поведения на дорогах и дорожно-транспортной безопасности**

**1. Общие требования безопасности.**

1.1. Настоящая инструкция составлена в соответствии с методическими рекомендациями по разработке государственных нормативных требований охраны труда, санитарными правилами и нормами СанПиН 2.2.2/2.4.1340-03. Срок действия инструкции 5 лет.

1.2. Настоящая инструкция разработана для тренеров-преподавателей, обучающихся образовательного учреждения.

1.3. К движению по дороге допускаются лица, прошедшие вводный инструктаж по охране труда, проверку знаний требований дорожно-транспортной безопасности с обязательной записью в специальный журнал.

1.4. Повторный инструктаж по правилам поведения на дороге и дорожно-транспортной безопасности проводится не реже 1 раза в 6 месяцев. Проведение инструктажей регистрируется в специальном журнале.

1.5. Внеплановый инструктаж проводится:

- при изменении правил поведения на дорогах и дорожно-транспортной безопасности;
- при нарушении требований правил поведения на дорогах и дорожно-транспортной безопасности, которые могут привести к травме, аварии;

1.6. Движения на дорогах согласно СанПиН 2.2.2./2.4.1340-03 сопровождается опасными и вредными факторами:

- повышенная опасность усиленного движения транспортных средств, которая может привести или привели к травме, аварии;
- возможность получения дорожно-транспортных травм;
- возникновение ситуации нарушения Правил дорожного движения нарушителями ПДД;

1.7. Во время движения по дорогам каждый обязан:

- соблюдать дисциплину, правила поведения на дорогах, и дорожно-транспортной безопасности;
- в случае возникновения ситуации нарушения ПДД немедленно покинуть опасный участок дороги или остановиться на островке безопасности;
- о нарушениях ПДД, дорожно-транспортной безопасности и каждой травме немедленно сообщить руководителю школы или администрации;
- немедленно организовать первую помощь и доставку пострадавшего в ДТП в лечебное учреждение;
- сохранить до начала работы комиссии по расследованию обстановки место и состояние оборудования такими, какими они были в момент происшествия;
- иметь навыки оказания первой помощи пострадавшим в ДТП.

1.8. При движении по дороге каждый несет ответственность за нарушение требований данной инструкции, за создание опасного или вредного фактора для других.

**2. Правила безопасности для пешеходов и бегунов.**

2.1. Перед началом движения на дорогах пешеходы и бегуны обязаны:

- знать наиболее безопасные маршруты для передвижения к месту назначения;
- в черте города двигаться должны по тротуарам и пешеходным дорожкам, придерживаясь правой стороны, а где их нет по обочине дороги;
- вне населенных пунктов должны двигаться по обочине навстречу движению транспортных средств. В случае невозможности двигаться по обочине необходимо двигаться по краю проезжей части, друг за другом, по одному, также навстречу движению транспортных средств;
- в сумеречное время суток, необходимо нашивать полосы из флуоресцентной ткани или отражатели света красного цвета;
- в черте города должны пересекать проезжую часть по пешеходным переходам, а при их отсутствии, на перекрестках по линии тротуаров или обочин. При отсутствии в зоне

видимости перехода или перекрестка разрешается переходить дорогу под прямым углом к краю проезжей части на участках, где она хорошо просматривается в обе стороны;

- в местах, где движение регулируется, на переходах должны руководствоваться сигналами светофора. В других случаях выходить на проезжую часть только после того, как они убедятся, что переход безопасен, и они не создадут помех транспортным средствам. На проезжей части пешеходы, не успевшие закончить переход, должны находиться на островке безопасности или линии, разделяющей транспортные потоки. Продолжать движение можно только убедившись в безопасности дальнейшего движения.

2.2. При приближении транспортных средств с включенным проблесковым маячком и/или специальным звуковым сигналом, пешеходы и бегуны должны воздержаться от перехода проезжей части.

2.3. Во время пеших походов движение ограниченных групп по дороге разрешается только по правой стороне проезжей части колонной не более чем по 4 человека в ряд.

Впереди и сзади колонны с левой стороны должны находиться сопровождающие с красными флажками, а в сумерки и при недостаточной видимости, с включенными фонарями, спереди белого цвета, а сзади – красного.

2.4. Пешеходам и бегунам запрещается:

- переходить проезжую часть вне пешеходного перехода при наличии разделительной (сплошной полосы), а так же в местах, где установлены пешеходные или дорожные ограждения;

- бегать и ходить по дороге обозначенной знаком «Автомост»;

- выходить из-за стоящего транспортного средства или иного препятствия,

ограничивающие обзорность, не убедившись в отсутствии приближающихся транспортных средств.

## **2. Правила безопасности для велосипедистов.**

3.1. Перед началом движения на дорогах велосипедисты обязаны:

- знать ПДД и следить за другими транспортными средствами, пешеходами и сигналами светофоров;

- знать наиболее безопасные маршруты для передвижения к месту назначения.

3.2. Велосипедисты до 14 лет могут ездить только внутри дворов, на специальных площадках, по велодорожкам.

3.3. В многополосном потоке машин велосипедист занимает первую полосу, едет возле тротуара по крайней правой возможно правее. Двигаться можно только в один ряд друг за другом.

3.4. Выезжать за крайнюю правую полосу разрешается лишь для объезда или обгона. При этом следует предупреждать едущих сзади водителей, подавая сигнал поворота налево, вытянув левую руку в сторону, либо правую согнув в локте вверх. Закончив объезд, велосипедист снова занимает место в правой крайней полосе.

3.5. Левый поворот или разворот велосипедисту разрешается делать, не слезая с велосипеда, только на перекрестке и в том случае, если он поворачивает с улицы, где имеется одна полоса движения в данном направлении и по ней нет транспорта. При этом следует всегда пропускать транспортные средства. Во всех остальных случаях для того, чтобы сделать поворот налево или разворот, надо сойти с велосипеда, и, держа его за руль, перейти через дорогу, соблюдая правила движения для пешеходов.

3.6. На перекрестке равнозначных дорог велосипедист должен всегда пропускать транспортные средства, приближающие справа, независимо от направления его движения.

3.7. Велосипедистам запрещается:

- кататься на велосипедах на дорогах с усиленным движением;

- при переходе дороги ехать на велосипеде/ следует сойти с велосипеда и вести его рядом;

- при езде на велосипеде в сумерки ездить без фонаря на заднем крыле;

- велосипедистам до 14 лет кататься по дорогам и даже обочинам дорог.

## **ИНСТРУКЦИЯ № ИОТО-4/2014**

### **по охране труда для обучающихся при занятиях адаптивной физической культурой**

#### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям по адаптивной физической культуре допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по адаптивной физической культуре необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Занятия должны проходить только в присутствии тренера-преподавателя.
- 1.3. При проведении занятий по адаптивной физической культуре возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  - падение на мокром, скользком полу или покрытии;
  - использование неисправного инвентаря и оборудования;
  - выполнение упражнений без разминки.
- 1.4. При проведении занятий должна быть аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
- 1.6. При неисправности спортивного инвентаря (плохо закрепленные ворота) прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены. Иметь сменную обувь.
- 1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
- 1.9. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

- 2.1. На тренировочное занятие обучающиеся должны выходить в одежде соответствующей требованиям данного вида спорта и погодным условиям. Спортивная обувь с нескользкой подошвой должна плотно облегают ногу, не затрудняя кровообращение.
- 2.2. Снять с себя все посторонние твердые предметы и украшения, наличие которых может привести к получению травм.
- 2.3. Провести тщательный осмотр места проведения занятий, площадка для тренировок должна быть чистой, сухой и иметь ровную поверхность, исключающую травмы при падении.
- 2.4. Проверить надежность установки и крепления оборудования.

#### **3. Требования безопасности во время занятий.**

- 3.1. Обучающиеся должны строго выполнять требования тренера – преподавателя.
- 3.2. Провести разминку всех групп мышц.
- 3.3. Обучающиеся должны соблюдать безопасные приемы выполнения физических упражнений.
- 3.4. Занятия должны проходить таким образом, чтобы обучающиеся при выполнении упражнений не создавали помех друг другу. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервалы.
- 3.5. Во время тренировочного занятия должна соблюдаться необходимая дисциплина.
- 3.6. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы, применять приемы самостраховки.
- 3.8. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования и инвентаря,



прекратить занятия и сообщить об этом тренеру – преподавателю.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно покинуть спортивный зал и помещение под руководством тренера-преподавателя, согласно плану эвакуации.
- 4.4. При всех нештатных ситуациях (отключение электроэнергии, отопления, возникновение пожара) немедленно покинуть помещение под руководством тренера-преподавателя, сообщить администрации учреждения.

#### **5. Требования безопасности после окончания занятий**

- 5.1. Привести в порядок спортивный инвентарь и убрать на постоянное место складирования.
- 5.2. Организованно покинуть место занятий.
- 5.3. Снять спортивную форму и обувь. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. Переодеться в повседневную одежду.

**ИНСТРУКЦИЯ № ИОТО-5/2014**  
**по охране труда для обучающихся при занятиях легкой атлетикой**

**1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям легкой атлетикой допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
  - травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
  - выполнение упражнений без разминки.
- 1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
- 1.6. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.8. Обучающиеся должны знать и строго выполнять «Инструкцию для обучающихся при занятиях легкой атлетикой».
- 1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
- 1.10. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.11. Занятия должны проходить только в присутствии тренера-преподавателя. Обучающиеся должны строго выполнять требования тренера – преподавателя.

**2. Требования безопасности перед началом занятий.**

- 2.1. Провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, в соответствии санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий.
- 2.2. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь. Обувь обучающихся должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегают ногу и не стеснять кровообращения.
- 2.3. Снять с себя все посторонние твердые предметы и украшения, наличие которых может привести к получению травм.
- 2.4. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату).
- 2.5. Перед началом занятия должна проводиться разминка, обязательная для каждого обучающегося. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время, отведенное на разминку перед выполнением легкоатлетических упражнений (разминка должна быть интенсивной).

**3. Требования безопасности во время занятий.**

- 3.1. Во время тренировок и соревнований на стадионе бег разрешается только «против часовой стрелки».

- 3.2. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться за финишную отметку не менее 15 м.
- 3.3. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.
- 3.4. Песок в яме, место приземления прыгунов должен быть тщательно разрыхлен, иметь ровную поверхность. Дорожка для разбега не должна быть скользкой.
- 3.5. Приземление в прыжках в длину (и тройном прыжке) на согнутые ноги. Исключить приземление на руки.
- 3.6. Маты для приземления прыгунов в высоту и шестом должны быть уложены плотно, укрыты чехлом.
- 3.7. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- 3.8. Не производить метания без разрешения тренера-преподавателя, не оставлять без присмотра спортивный инвентарь. Грабли и лопаты необходимо убирать с мест занятий. Грабли, стартовые колодки и беговые туфли кладутся зубьями и шипами вниз.
- 3.9. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения тренера-преподавателя.
- 3.10. Не подавать снаряд для метания друг другу броском, подавать снаряд в руки.
- 3.11. Нельзя ловить ядро, набивной мяч, стоя «ноги вместе», во избежание падения ядра и набивного мяча на ноги.
- 3.12. При занятии барьерным бегом:
  - нельзя преодолевать барьеры без предварительного обучения и инструктажа по ТБ;
  - преодолевать барьеры необходимо только в том направлении, которое позволяет барьеру упасть.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При всех нештатных ситуациях (отключение света, отсутствие тепла и т.д.) прекратить тренировочное занятие.

#### **5. Требования безопасности после окончания занятий**

- 5.1. Привести в порядок спортивный инвентарь (очистить от песка, грязи и т.д.)
- 5.2. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 5.3. Организовано покинуть место занятий.
- 5.4. Снять спортивный костюм и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.5. Переодеться в повседневную одежду.

**ИНСТРУКЦИЯ № ИОТО-6/2014**  
**по охране труда для обучающихся при занятиях лыжными гонками**

**1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям лыжными гонками допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий лыжными гонками необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
- 1.3. При проведении занятий по лыжным гонкам возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- травмы при падении во время спуска с горы;
  - травмы при выполнении упражнений без разминки;
  - обморожение или переохлаждение при проведении занятий при ветре более 1.5 - 2.0 м/сек. и при температуре воздуха ниже – 20С;
  - потертости от лыжных ботинок при неправильной подгонке;
  - травмы при ненадежном креплении лыж к обуви.
- 1.4. При проведении занятий должна быть аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
- 1.6. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- 1.8. Обучающиеся должны знать и строго выполнять «Инструкцию для обучающихся при занятиях лыжными гонками».
- 1.9. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
- 1.10. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.
- 1.11. Занятия должны проходить только в присутствии тренера-преподавателя. Обучающиеся должны строго выполнять требования тренера – преподавателя.

**2. Требования безопасности перед началом занятий.**

- 2.1. Надеть спортивную форму в соответствии с погодными условиями (шерстяные носки, перчатки или варежки, теплое белье).
- 2.2. Снять с себя все посторонние твердые предметы и украшения, наличие которых может привести к получению травм.
- 2.3. Занятия по лыжным гонкам проводятся при температуре не ниже –20 градусов и при ветре скоростью не более 1,5-2 м/сек.
- 2.4. Проверить исправность спортивного инвентаря и смазку лыж, подогнать крепление лыж к обуви.
- 2.5. При сильном морозе смазать открытые части тела специальным кремом или вазелином.
- 2.6. Тренером проводится тщательный осмотр места проведения занятий, проверяется подготовленность лыжни или трассы, отсутствие в месте проведения занятий опасностей, которые могут привести к травме.
- 2.7. Во время движения к месту занятий обучающиеся должны знать и выполнять правила дорожного движения.
- 2.8. Перед выходом с базы к месту занятий тренер-преподаватель обязан объяснить вам правила передвижения с лыжами в условиях, которые могут встретиться на пути следования.

Все правила передвижения обучающиеся должны знать и выполнять.

2.9. К месту занятий группа передвигается только по тротуару или по обочине дороги (навстречу движущемуся транспорту) по два человек в ряду. Впереди и позади колонны должны находиться сопровождающие, назначенные из числа обучающихся. Они должны иметь красные флажки, а в темное время суток – фонари.

### **3. Требования безопасности во время занятий.**

3.1. Обучающиеся должны строго выполнять требования тренера – преподавателя.

3.2. Провести разминку.

3.3. Выходить на лыжню и заходить в помещение только с разрешения тренера-преподавателя.

3.4. Кататься следует в одном направлении, соблюдать интервал при движении на лыжах (3-4 м), при спуске с горы (30м).

3.5. Запрещается резко останавливаться или тормозить.

3.6. Обязательно предупредить тренера-преподавателя о сходе с дистанции по каким-либо причинам (лично или через товарища, во время соревнований – можно через контролера).

3.7. На спусках не выставлять лыжные палки вперед, не останавливаться у подножия горы.

3.8. При сильном морозе и ветре следить за товарищами и сообщать тренеру-преподавателю о первых признаках обморожения.

3.9. Не ходить на лыжах в тесной или слишком свободной обуви.

### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При всех нештатных ситуациях (поломка лыжного инвентаря, обморожение, травма) прекратить тренировочное занятие, сообщить об этом тренеру-преподавателю и с его разрешения двигаться к месту лыжной базы.

### **5. Требования безопасности после окончания занятий**

5.1. Организовано покинуть место занятий.

5.2. Привести в порядок спортивный инвентарь (очистить от снега, грязи и т.д.)

5.3. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.4. Снять спортивный костюм и спортивную обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5.5. Переодеться в повседневную одежду.

## **ИНСТРУКЦИЯ № ИОТО-7/2014**

### **по охране труда для обучающихся при занятиях спортивными и подвижными играми**

#### **1. Общие требования безопасности**

- 1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются дети, прошедшие инструктаж по охране труда и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
- 1.2. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм необходимо соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха. Занятия должны проходить только в присутствии тренера-преподавателя.
- 1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
- падение на мокром, скользком полу или покрытии;
  - использование неисправного инвентаря и оборудования;
  - выполнение упражнений без разминки;
  - столкновение игроков;
  - игра с нарушением правил;
  - наличие посторонних предметов на игровом поле.
- 1.4. При проведении занятий должна быть аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
- 1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.
- 1.6. При неисправности спортивного инвентаря (плохо закрепленные ворота) прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены. Иметь сменную обувь.
- 1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.
- 1.9. Обучающиеся должны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий.**

- 2.1. На тренировочное занятие обучающиеся должны выходить в одежде соответствующей требованиям данного вида спорта и погодным условиям Спортивная обувь с нескользкой подошвой должна плотно облегают ногу, не затрудняя кровообращение.
- 2.2. Снять с себя все посторонние твердые предметы и украшения, наличие которых может привести к получению травм.
- 2.3. Провести тщательный осмотр места проведения занятий, площадка для тренировок должна быть чистой, сухой и иметь ровную поверхность, исключая травмы при падении. Необходимо убедиться в отсутствии посторонних предметов на игровом поле.
- 2.4. Проверить надежность установки и крепления оборудования.

#### **3. Требования безопасности во время занятий.**

- 3.1. Обучающиеся должны строго выполнять требования тренера – преподавателя.
- 3.2. Провести разминку всех групп мышц.
- 3.3. Обучающиеся должны соблюдать безопасные приемы выполнения физических упражнений.
- 3.4. Занятия должны проходить таким образом, чтобы обучающиеся при выполнении упражнений и приемов игры не создавали помех друг другу.
- 3.5. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде тренера-преподавателя.

- 3.6. Во время тренировочного занятия должна соблюдаться необходимая дисциплина.
- 3.7. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы, применять приемы самостраховки.
- 3.8. При выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервалы. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.9. Соблюдать игровую дисциплину.
- 3.10. Запрещается висеть на щитах, баскетбольных кольцах, волейбольной сетке и перекладине футбольных ворот.
- 3.11. В случае обнаружения неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру – преподавателю.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях**

- 4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
- 4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.3. При возникновении пожара немедленно покинуть спортивный зал и помещение под руководством тренера-преподавателя, согласно плану эвакуации.
- 4.4. При всех нештатных ситуациях (отключение электроэнергии, отопления, возникновение пожара) немедленно покинуть помещение под руководством тренера-преподавателя, сообщить администрации учреждения.

#### **5. Требования безопасности после окончания занятий**

- 5.1. Привести в порядок спортивный инвентарь и убрать на постоянное место складирования.
- 5.2. Организованно покинуть место занятий.
- 5.3. Снять спортивную форму и обувь. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4. Переодеться в повседневную одежду.