ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТН ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ Г.УФЫ

РАСМОТРЕНО УТВЕРЖДАЮ

На заседании педагогичеcкого совета Директор ГБУ РБ Центр г. Уфы

Протокол №\_\_ от <\_\_>\_\_\_\_\_\_2021 В.З. Хазиахметова

<\_\_\_\_\_\_>\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2021

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ**

Подготовил: Бережнова Зульфия Зифовна

Инструктор по физической культуре

5 с) производится по команде < Следующий>,не прерывая работы. После переход

**Программа физического воспитания в ГБУ РБ Центр содействия семейному воспитанию г. Уфы.**

**Пояснительная записка**

**1.Направленность программы**

Физкультурно-спортивная

**2.Актуальность**

Сохранение и укрепление здоровья молодых поколений - важнейшая задача любого социума. В нашем трансформирующемся обществе эта задача превращается в актуальную социальную проблему выживания и безопасности, усложненную глобальными проблемами и продолжающейся пандемией. Здоровье подрастающего поколения характеризует уровень и направленность социальной энергией, инновационного потенциала общества не только в ближайшей перспективе , но и в будущем.

В 2021 годы в период активных преобразований основных социальных институтов, проявляются расстройства здоровья детей- школьников: стертость и апатичность форм болезней, « психизация» и « психологизация» заболеваний, рост хронических неинфекционных и инфекционных заболеваний. В Государственных бюджетных учреждениях для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, центров содействия семейному воспитанию статистика показывает,что практически отсутствуют здоровые дети. Нет детей с нормальным развитием и уровнем функционирования организма (1группа здоровья; воспитанники ,имеющие 2-3 функциональных отклонения(2группа здоровья),10% в 1-4 классах;

Наиболее многочисленные (до 70%) являются 3 группа с 5-6 функциональными заболеваниями. У 3 медицинской группе у всех расстройство вегетативной нервной системы по смешанному типу, которая проявляется систематической связанной со всеми органами и системами,что является патологией нервной системы(из 45% случаев проявляется в артериальной гипотонии и 55% случаев –в артериальной гипотонии; у 20%-заболевание костно-мышечной системы; у 10%-заболевание органов пищеварения. У этой 70% категории детей постоянно меняется артериальное давление-под воздействием симпатической нервной системы,происходит сужение просветов сосудов сердца, именно это приводит к резкому повышению давления. Воспитанники с хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации составляют 10% и относятся к 4 группе. Для сравнения у домашних детей 4 группа встречается в единичных случаях. Уже в первом классе к 4 группе здоровья отнесено 1/3 детей из детских домов и школ-интернатов. У детей имеются отклонения в физическом развитии. Наблюдается дисгармоничность, один показатель который низкий рост ,отмечающийся у 59% учеников младших классов.

По своему психологическому развитию, как правило, отстают от ровесников, растущих в семье.

Система физической подготовки, включает различные виды и формы физической и функциональной подготовки, тренировку сердечно – сосудистой системыи ЧСС.

Поэтому, основными принципами физической подготовки детей являются: гуманизм, личностный подход, оптимизация образовательно-воспитательного процесса на основе психолого-педагогических и психолого-физиологических знаний. Использование<Тестового контроля в системе измерения и оценки физической и функциональной подготовленности детей>. Тестовой контроль функциональный дает определение <двигательного возраста >(ДВ) по А. Г.Хорушеву, функциональная проба Рюффье-Диксона дает возможность мониторинга (ПСД) показателя сердечной деятельности. Методика<самочувствие, активность, настроение (САН) разработанная сотрудниками Московского медицинского института И.М. Сеченова, В.А. Доскиным, Н. А. Лаврентьевой, В. Б. Шараем и М.П. Морошниковым в 1973г. дает возможность исследовать изменение и мониторинг психоэмоционального состояния при применение спортивных игр с методикой сплачивания. Используем <теппинг - тест> для мониторинга и тренировки нервной системы. Применяем методику точных координационных упражнений с элементами спортивных игр.

Основными направлениями программы является возможность углубленного контроля в системе измерения и оценки физической и функциональной подготовленности детей с применением спортивных игр и дозированных координационных упражнений в спортивных играх.С использованием функциональных проб, психологических САН и <теппинг-теста >определения и мониторинга нервной системы.

**3.Цель**

Определение и мониторинг функциональной подготовки детей, оценка <двигательного возраста> и улучшения этих показателей на секционных занятиях с применением спортивных игр и дозированных координационных, силовых, скоростных и карио упражнений с элементами спорта.

**4.Задачи**

-Определение и мониторинг функциональной и физической подготовкидетей

-Улучшение функциональной и физической подготовки детей

-Определение и мониторинг <двигательного возраста>(ДВ) по А.Г.Хорушеву

-улучшение показателей <двигательного возраста> (ДВ)

-определение психологического состояния (САН) детей и нервной системы теппинг - теста

-улучшение показателей САН и теппинг - теста

5. Отличительные особенности.

Программа создает условия мониторинга и улучшения психологического состояния САН, нервной системы (теппинг-теста) функционального состояния детей и улучшения и мониторинга <двигательного возраста> по Хорушеву используя прогрессивные новационные технологии спортивных игр и дозированные координационные, силовые, скоростные, карио элементы спортивных игр. По возможности занятия проводятся на открытом воздухе. На секционных занятиях учитываются интересы и склонности детей.Для этого используются интервью, беседа, социологический опрос. На основе этих данных образуются секции: объединение воспитанников разного возраста в группу по схожим интересам и уровню подготовленности ,проведения занятий отдельно среди мальчиков и девочек, проведение занятий по типу тренировок с применением дозированных координационных элементов спорта и спортивных игр. Выбор видов деятельности и конкретных тем занятий определяется возрастным составом воспитанников, потребностями, потребностями воспитательно-образовательной системы детского дома, годовым планом работы учреждения, а также зависит от возможностей материально-технической базы для занятий и времени года.

Обязательным является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, возраста, пола, физического развития, функционального состояния, психического и нервной системы.

**По возможности занятия проводятся на открытом воздухе.**

**6.Вид и форма работы, режим занятий**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид работы | Форма работы | Задачи | Периодичность |  | Ответствен-  насть |
| Физкультурно-оздоровительная | Утренняя гимнастика (воспитатели) | Включение мобилизационных сил организма ,переключая вид деятельности, применяя двигательную активность | Каждый день | Инструктор  по физической  культуре | Смена  комп-  лесов 2  раза  в нед. |
| Физкультминутки, во время самоподготовки | Врабатывание организма в соответствии биологическим ритмом | Каждый день | Инструктор по физической культуре |  |
| Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений | Повышение физического и функционального состояния организма | Каждый день | Инструктор  По физической  культуре |  |
| Спортивно-массовая | Проведение спортивно-массовых мероприятий | Культивирование занятий физической культуры и спортом, пропаганда здорового образа жизни. Организация и повышение двигательного возраста и функциональной подготовки согласно стандартам. | Один раз в неделю | Инструктор по  физичкой  культуре |  |
| Товарищеские встречи по различным видам спорта | Популяризация занятий физической культурой и спортом, повышение двигательной активности и адаптации к нагрузкам ССС(сердечно-сосудистой системы). | По договоренности | Инструктор  по  физической  культуре |  |
| Участие в городских, районных и республиканских соревнованиях по различным видам спорта | Популяризация спорта и ЗОЖ, повышение стрессоустойчивос-ти, мобилизационных, адаптационных сил организма | По мере проведения | Инструктор по  Физической  культуре |  |
| Учебно-тренировочная | Занятия в спортивных секциях | Повышение двигательной активности и двигательного возраст воспитанников. Воспитание физических, психологических качеств. Повышение и мониторинг функциональной системы и ЧСС. Приобщение к систематичным тренировкам | Согласно утверж-денномураспи-санию | Инструктор  По физ.куль-  туре |  |
| Пропаганда спорта | Цикл лекций о спорте и ЗОЖ, о вреде курения | Пропаганда здорового образа жизни, о вреде курения | Один раз в  Ниде-  ли | Инструктор  по физичес-  кой куль-  туре | Учет  Содержа  -ния |
| ЗОЖ | Пропаганда ЗОЖ. Лекции о вреде курения, алкоголизма | Пропаганда систематических и регулярных занятий физической культурой и спортом. Формирование гражданского-патриотческой позиции. | Один раз в  Ниде-  ли | Инструктор  по физической культуре |  |
| Изготовление средств наглядной агитации,уважение к гимну России,символам спорта | Пропаганда занятий физической культурой и спортом и ЗОЖ | Один раз в месяц | Инструктор  По физической  культуре |  |
| Организационно-методическая | Составление паспорта здоровья на каждого воспитанника детского дома | Выявление проблем со здоровьем воспитанников и физических упражнений для коррекции. Определение видов спорта для занятий с учетом состояния медицинской группы и физической подготовленности | Три раз а в год-три среза | Инструктор по физической культуре  Совместно с  медицинскими работниками детского дома. |  |
| Создание физкультурного актива | Помощь физоргам младших групп-семей в проведении утренней гимнастики. Помощь в проведении соревнований в изготовлении наглядной агитации. Помощь в ремонте оборудования и инвентаря. |  | Инструктор по физической культуре |  |
| 1Проведение функциональных тестов по А. Г. Хорушеву, Руффье-Диксона  2.Определение самочувствия, настроения (САН)  3.Проведение теппинг-теста-показателя нервной системы. | 1.Определение уровня физической и функциональной подготовленности воспитанников, выявление и мониторинг двигательной активности, и состояние ЧСС  2.Определение психологического состояния  3.Определение нервной системы | Три раза  В год | Инструктор по физической  культуре  совместно с  медицинскими работниками детского дома |  |
| Проектная деятельность | Подать заявки на грант 1-3 | Три года | Инструктор физической культурой |  |

Расписание занятий, в спортивных секциях ,составляется на учебный год в зависимости от контингента воспитанников ,их принадлежности к медицинским группам и выбора воспитанникам видов физкультурно-спортивных занятий

**7. Ожидаемые результаты и способы определения результативности**

**1.В результате освоения программы воспитанники должны улучшить показатели < двигательной активности >по Хорушеву на 3-7лет,**

**2.Показатели теста Руффье – Диксона, определения показателя сердечной деятельности (ПСД) с неудовлетворительно на хорошо.**

**3.Показатели нервной системы<теппинг- тест>улучшить**

**4.Улучшить психологическое состояние и проконтролировать мониторинг на методике <самочувствие, активность, настроение> (САН).**С низкой оценки <30 баллов (низкая оценка) улучшить на 30-50тбаллов до средней оценки.

1.1 Для определения результативности проведения работы являются тестирование : функциональные тест Руффье - Диксона, тест по определению <двигательной активности> по Хорушеву, психологический тест (САН), для определения нервной системы <теппинг - тест>.

-Функциональная проба Рюффье - Диксона

Испытуемый (ая) отдыхает в течение 5мин. В положении лежа .а затем подсчитывается артериальный пульс за 15секунд(Р1). После этого испытуемый (ая) выполняет 30 приседаний (при каждом приседании рука вытягивается вперед за 45 секунд. Сразу же после физической нагрузки за первые 15 секунд (Р2) и за последние 15 секунд первой минуты восстановительного периода (Р3) подсчитывается ЧСС (при умножении на 4 вычисляется артериальный пульс в минуту).Показатели сердечной деятельности (ПСД) вычисляются по формуле ПСД=(Р2-70)+(Р3-Р1)

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

10

Оценка ПСД по пробе Рюффье - Диксона

|  |  |
| --- | --- |
| ПСД | оценка |
| 2,9> | отлично |
| 3-6 | хорошо |
| 6,1-8 | удовлетворительно |
| 8,1< | неудовлетворительно |

-Определение < двигательного возраста> (ДВ) студентов по А.Г. Хорушеву.

Расчет (ДВ) позволяет оценить соответствие или несоответствие физического и функционального состояния человека своему календарному (паспортному) возрасту и использовать этот параметр, для самоконтроля собственного здоровья.

Необходимо оборудование и инвентарь:

а) весы напольные электронные;

б) ростомер;

в) электронный тонометр;

г) секундомер;

д) спирометр;

е) высокая (м) низкая (ж) перекладины;

ж) кистевой динамометр.

Параметры физической и функциональной подготовки (Ф и ФП) для определения ДВ (А.Г.Хорушева,2013

- Теппинг тест

Скоростные показатели человека в физиологии принято понимать как проявление способности совершать различного рода действия в максимально быстром темпе.

По своей природе качество быстроты это не единое двигательное качество человека, а комплекс целого ряда факторов. Одним из интегральных показателей быстроты может быть максимальная частота движений. Теппинг - тест позволяет отслеживать временные изменения максимального темпа движений кистью. По сигналу в максимально быстром темпе становятся точки в каждом квадрате. Стандартный размер бланка для теппинг – теста-10 Х10 см. Переход с одного квадрата в другой ( с интервалом а в квадрат 6 через 5 с подается команда< Стоп >.

Затем определяется количество точек, выполненных за 1секунду, и оценивается по шкале.

Теппинг – тест ={всех точек 6-ти квадратов:30с.

Оценка показателей теппинг - теста

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Оценка | Показатель, КТ/с | |
| мужчины | женщины |
| <5> | 7,6 и > | 6,5 и > |  |
| <4> | 7,0-7,5 | 6,0-6,4 |
| <3> | 5,9-6,9 | 5,3-5,9 |
| <2> | 5,8-5,3 | 5,2-4,9 |
| <1> | 5,2 и < | 4,8 и < |

-Методика < самочувствие, активность, настроение (САН)

Вопросник состояний и настроения < Самочувствие, активность, настроение> (САН) разработан сотрудниками Московского медицинского института имени И.М. Сеченова В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шараем и М. П. Мирошниковым в 1973г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Состояние | | 3 | 2 | 1 | 0 | 1 | 2 | 3 | Состояние человека |
| 1 | Самочувствие хорошее |  |  |  |  |  |  |  | Самочувствие |
| 2 | Чувствую себя сильным |  |  |  |  |  |  |  | Чувствую себя слабым |
| 3 | Пассивным |  |  |  |  |  |  |  | Активный |
| 4 | Малоподвижный |  |  |  |  |  |  |  | Подвижный |
| 5 | Веселый |  |  |  |  |  |  |  | Грустный |
| 6 | Хорошее настроение |  |  |  |  |  |  |  | Плохое настроение |
| 7 | Работоспособный |  |  |  |  |  |  |  | Разбитый |
| 8 | Полный сил |  |  |  |  |  |  |  | Обессиленный |
| 9 | Медлительный |  |  |  |  |  |  |  | Быстрый |
| 10 | Бездеятельный |  |  |  |  |  |  |  | Деятельный |
| 11 | Счастливый |  |  |  |  |  |  |  | Несчастный |
| 12 | Жизнерадостный |  |  |  |  |  |  |  | Мрачный |
| 13 | Напряженный |  |  |  |  |  |  |  | Расслабленный |
| 14 | Здоровый |  |  |  |  |  |  |  | Больной |
| 15 | Безучастный |  |  |  |  |  |  |  | Увлеченный |
| 16 | Равнодушный |  |  |  |  |  |  |  | Взволнованный |
| 17 | Восторженный |  |  |  |  |  |  |  | Унылый |
| 18 | Радостный |  |  |  |  |  |  |  | Печальный |
| 19 | Отдохнувший |  |  |  |  |  |  |  | Усталый |
| 20 | Свежий |  |  |  |  |  |  |  | Изнуренный |
| 21 | Сонливый |  |  |  |  |  |  |  | Возбужденный |
| 22 | Желание отдохнуть |  |  |  |  |  |  |  | Желание работать |
| 23 | Спокойный |  |  |  |  |  |  |  | Озабоченный |
| 24 | Оптимистичный |  |  |  |  |  |  |  | Пессимистичный |
| 25 | Выносливый |  |  |  |  |  |  |  | Утомляемый |
| 26 | Бодрый |  |  |  |  |  |  |  | Вялый |
| 27 | Соображать трудно |  |  |  |  |  |  |  | Соображать легко |
| 28 | Рассеянный |  |  |  |  |  |  |  | Внимательный |
| 29 | Полный надежд |  |  |  |  |  |  |  | Разочарованный |
| 30 | Довольный |  |  |  |  |  |  |  | Недовольный |

**Опросник представляет собой таблицу, которая содержит 30 пар слов, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие ,настроение, активность).**

**Необходимо соотнести свое состояние со шкалой 3 2 1 0 1 2 3 каждой пары признаков. Так, между парой утверждения <Самочувствие хорошее> и <Самочувствие плохое> расположены цифры 3 2 1 0 1 2 3 .Цифра 0 соответствует среднему самочувствию, которое обследуемый не может отнести ни к плохому, ни к хорошему. Находящаяся слева от 0 единица отражает самочувствие - выше среднего, а цифра три – соответствует прекрасному самочувствию. Те же цифры в этой строке, стоящие справа от цифры 0, аналогичным образом характеризуют самочувствие исследуемого, если оно ниже среднего. Таким образом, последовательно рассматривается и оценивается строка данного опросника. В каждом случае в отношении каждой пары утверждений осуществляют выбор ,отмечая необходимое значение шкалы <3 2 1 0 1 2 3 >. При обработке эти цифры перекодируются следующим образом: индекс 3, соответствующий неудовлетворительному самочувствию, низкой активности и плохому настроению, принимается за 1 балл; следующий за ним индекс 2-за 2; индес1-за 3блла и так до индекса 3 с противоположной стороны шкалы, который соответственно принимается за 7 баллов (учтите, что полюса шкалы постоянно меняются). Итак, положительные состояния всегда получают высокие баллы, а отрицательные низкие.**

**Производится расчет суммы баллов согласно ключу к тесту.**

**Самочувствие-сумма баллов за вопросы :1,2,7,8,13,14,19,20,25,26.**

**Активность -** сумма баллов за вопросы: 3,4,9,10,15,16,21,22,27,28.

**Настроение-**сумма баллов за вопрос:5,6,11,12,17,18,23,24,29,30.

Полученная по каждой шкале сумма находится в пределах от 10-до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени по принципу.

> 30 баллов – низкая оценка;

30-50 баллов – средняя оценка;

> 50 баллов – высокая оценка.

-Физические способности

|  |  |
| --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения |
| Скоростные | Бег 30м. с высокого старта . |
| Силовые | Прыжок в длину с места,  Подтягивание на перекладине из виса мальчики,  На низкой перекладине девочки,  Подъем туловища из положения, лежа за 30сек. |
| Координационные | Челночный бег 3х10 м.с. |
| Выносливость | Бег 1000м, мин. и сек. |
| Гибкость | Наклон вперед из положения сидя,см. |

Тестирование проводиться с учетом состояния здоровья воспитанников. По тестам ,выполнение которых им не противопоказано.

1.2. Способами определения степенью овладения знаниями в области физической культуры является: беседа, интервью

1.3.Способами определения отношения к ЗОЖ является беседа, интервью

8. Материально-техническая база.

В ГБУ РБ Центра содействия семейному воспитанию г. Уфы есть база для занятий физической культурой и спортом.

В наличии есть на улице оборудованная детская игровая площадка, тренажеры. В перспективе запланирован ремонт зала.

9. Занятия в спортивных секциях детского дома

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Название секции | | Возраст, класс или лет | Количество занятий в неделю | | Примечание | |
| ОФП | 1-3года обучения | 7-17лет | 1 |  |  |  |
| Спортивные игры и дозированные координационные, силовые скоростные элементы спортивных игр | 3года обучения | 7-17лет |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |

Взаимодействие с образовательными и спортивными учреждениями г. Уфы

Примерный план спортивно-массовых мероприятий на учебный год

|  |  |
| --- | --- |
| месяц | мероприятие |
| Сентябрь | 1.Определение <двигательного возраста>(ДВ) воспитанников по Хорушеву:  1.1Весоростовой показатель (ВП)  1.2.артериальное давление (АД)  1.3.Ортостатическая проба (ОП)  1.4.Бег 100м (с)  1.5.Бег 500м (ж),1000м(м)  1.6.Индекс Скибински (ИС)  1.7.6смешанных упоров  1.8.суммарный силовой критерий(ССК)  1.9.индек силы кисти ( ИСК)  2.Функциональная проба Рюффье –Диксона.  3.Теппинг-тест  4.проведение методики <самочувствие,активность, настроение> (САН)  5.Кросс<Золотая осень>(мл. гр., стар. Гр.) |
| Октябрь | 1.Товарищеская встреча детского дома по мини-футболу.  2.< Сильные, ловкие > (мл, стар .гр.) |
| Ноябрь | 1.<Силачи>-первенство детского дома по ОФП  2.< Веселые старты>(мл. Гр.) |
| Декабрь | Товарищеская встреча по теннису (мл. И ср. гр.)  <Железная рука> кто больше покажет показатель на динамометре. |
| Январь | 1. -второй срез: определение <двигательного возраста>(ДВ) воспитанников по Хорушеву:  1.1Весоростовой показатель (ВП)  1.2.артериальное давление (АД)  1.3.Ортостатическая проба (ОП)  1.4.Бег 100м (с)  1.5.Бег 500м (ж),1000м (м)  1.6.Индекс Скибински (ИС)  1.7.6смешанных упоров  1.8.суммарный силовой критерий(ССК)  1.9.индек силы кисти (ИСК)  2.Функциональная проба Рюффье –Диксона.  3.Теппинг-тест  4.проведение методики <самочувствие,активность, настроение> (САН)  5.Кросс<Золотая осень>(мл. Гр., стар. Гр.) |
| Февраль | Спортивный конкурс, посвященный 23февраля |
| Март | Спортивный конкурс посвященный 8марта  Первенство по баскетболу (ст. гр.) |
| Апрель | Настольный хоккей <Кто самый ловкий> (мл, гр.)  Первенство< Чемпион по набивке футбольного мяча, теннисного шарика, баскетбольного мяча> |
| Май | 1.-3 срез: Определение <двигательного возраста>(ДВ) воспитанников по Хорушеву:  1.1Весоростовой показатель (ВП)  1.2.артериальное давление (АД)  1.3.Ортостатическая проба (ОП)  1.4.Бег 100м (с)  1.5.Бег 500м (ж),1000м (м)  1.6.Индекс Скибински (ИС)  1.7.6смешанных упоров  1.8.суммарный силовой критерий(ССК)  1.9.индек силы кисти ( ИСК)  2.Функциональная проба Рюффье –Диксона.  3.Теппинг-тест  4.проведение методики <самочувствие,активность, настроение> (САН)  5.Кросс<Золотая осень>(мл. гр., стар. г р.)  2.Товарищеская встреча детских домов на базе <Аршана>.(Организована спонсорами). |

Примерный план бесед и лекций о спорте и ЗОЖ на учебный год

|  |  |
| --- | --- |
| месяц | беседа |
| Сентябрь | Инструктаж о технике безопасности при занятиях физической культурой и спортом, оказание первой медицинской помощи |
| Октябрь | Правила проведений соревнований по футболу |
| Ноябрь | Правила проведений соревнований по теннису |
| Декабрь | Правила проведений соревнований по баскетболу |
| Январь | Инструктаж по технике безопасности по лыжам |
| Февраль | Самоконтроль ЧСС |
| Март | Самоконтроль правильное дыхание |
| Апрель | Техника безопасности езды на велосипеде, скейтах, роликах |
| Май | Профилактика травматизма |

**Объем двигательной активности**

**Двигательная активность воспитанников 7-10лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ежедневный объем времени занятий** | **Время , раз** |  |
| **Физкультурно-оздоровительные мероприятия** | **2** |  |
| **Занятия в спортивных секциях по интересам, ОФП, в неделю** | **5-6 в нед.** |  |
| **Участие в функциональных, физических, психологических, на нервную систему тестах** | **6часов на каждого воспитанника В течение года. Три исследования в год.** |  |
| **Спортивные мероприятия** | **40-60** |  |
| **Гимнастика до учебных занятий, мин** |  |  |
| **Подвижные игры на свежем воздухе в свободное время,мин.** | **3-4** |  |
| **Участие в соревнованиях в учебном году.** | **8-10** |  |

**Рекомендации: объем двигательной активности 24ч. в неделю**

**Двигательная активность воспитанников 11-13 лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ежедневный объем времени занятий** | **Время, раз** |  |
| **Физкультурно-оздоровительные мероприятия** | **2** |
| **Занятия в спортивных секциях по интересам, ОФП, в неделю** | **5-6** |
| **Спортивные мероприятия** | **40-50** |
| **Гимнастика до учебных занятий, мин** | **3-4** |
| **Подвижные игры на свежем воздухе в свободное время, мин** | **4-6** |
| **Участие в соревнованиях в учебном году, кол-во раз** | **10-12** |
| **Участие в функциональных, физических, психологических на нервную систему тестах** | **6часов на каждого воспитанника** | **Инструктор по физической культуре и медицинские работники** |

**Рекомендации: объем двигательной активности**

**Двигательная активность воспитанников 14-16лет**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Ежедневный объем времени занятий** | **Время,раз** |  |
| **Физкультурно-оздоровительные мероприятия** | **2** | **Инструктор по физической культуре** |
| **Занятия в спортивных секциях по интереса. ОФП, в неделю** | **5-6** |
| **Спортивные мероприятия** | **40-60** |
| **Гимнастика до учебных занятий, мин** | **3-5** |
| **Подвижные игры на свежем воздухе .мин** | **8-10** |
| **Участие в соревнованиях в учебном году** | **12-16** |
| **Участие в функциональны, .психологических, на нервную систему тестах** | **6часов на каждого воспитанника** | **Инструктор по физической культуре и мед. работники** |

**Рекомендации: объем двигательной активности 24 часа в неделю.**

**Секция общей физической подготовки (ОФП)**

**Данная программа рассчитана на 3года обучения. К занятиям допускаются дети, по состоянию здоровья, относящиеся к 1й, 2й,3й медицинской группе.70% детей относятся к специальной медицинской группе.**

**Цель:1.** Мониторинг и исследование функционального состояния детей,

2.Повышение их функционального, психологического состояния и укрепление нервной системы.

**Задачи: 1.**Мониторинг и исследование функционального состояния организма,

2.Повышение адаптационных механизмов организма

3. Развитие физических качеств: быстроты ,силы ,координации.

4.Исследование двигательного возраста

5.проведение психологического теста САН

6.проведение теппинг – тест определение нервной системы

7.Проведение бесед, интервью о любимых видах спорта и выявления интересов и предпочтений видов секций.

**Актуальность:**

У детей, воспитывающихся в Государственных бюджетных учреждениях для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Центра содействия семейному воспитанию, имеются некоторые особенности. как в физическом ,так и психологическом развитии. Среди них практически отсутствуют здоровые дети, с нормальным развитием и уровнем функционирования организма (1группа здоровья); воспитанники, имеющие 2-3 функциональных отклонения (2группа здоровья), 10% в 1-4 классах ; наиболее многочисленной (до 70%) является 3 группа ,с 5-6 функциональными заболеваниями. У этих детей расстройство нервной системы по смешанному типу, у которой отягощающаяся последовательность РВНС по смешанному типу, которая проявляется систематической .связанной со всеми органами и системами .что является патологией нервной системы(из них 45% случаев проявляется в артериальной гипотонии и 55%случаев-в артериальной гипотонии);у 20%-заболевание костно-мышечной системы ;у 10%-заболевание органов пищеварения.

У этой 70% категории детей постоянно меняется артериальное давление-под воздействием симпатической нервной системы, происходит сужение просвета сосудов и ускорение сокращения сердца, именно это приводит к резкому повышению давления. У воспитанников имеются отклонения в физическом и психологическом развитии

Регулярные занятия физической культурой и спортом помогают компенсировать отставание, как в физическом, так и в психологическом развитии.

**Особенность:**

В детских домах проживают дети, перенесшие психологическую травму в связи с утерей родителей и отказа родителей от родительских прав. в совокупности с факторами подростковой психологической неустойчивостью в период полового созревания ) и наличия в группах подростков с разными возрастом, характером и темпераментом это приводит к случаям повышенной агрессивности и конфликтности, снижению коммуникабельности ,случаями депрессивного состояния .В комплексе мероприятий направленных на улучшение и стабилизацию психологического состояния подростков значимое место играют спортивные игры.

Позитивное влияние спортивных игр (особенно подвижных командных )является общепризнанным фактором .Выбор игровой деятельности обусловлен тем, что у детей ,участвующих в командных играх . значительно снижается агрессивность при общении со сверстниками. в игре дети расходуют энергию ,учатся преодолевать стресс для организма. Во время игры выделяются< гормоны радости сератонин> , что положительно влияет на детей.

**Тематический план: общая физическая подготовка (ОФП)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | тема | Кол-во часов |
| 1 | Техника безопасности | 2 |
| 2 | Самообследование (теория) | 2 |
| 3 | Подвижные игры | 6 |
| 4 | Развитие координационных способностей | 6 |
| 5 | Развитие силовых способностей | 6 |
| 6 | Развитие скоростных способностей | 5 |
| 7 | Развитие скоростно-силовых способностей | 5 |
| 8 | Итого | 32 |

***Развитие скоростно-силовых качеств***

Прыжки, прыжки в длину, прыжки через препятствия

Челночный бег 10X10

***Развитие координационных способностей***

Бег с изменением направления или скорости движения по сигналу

Челночный бег 4X10 с переноской кубиков

Бег лицом вперед, боком по направлению движения, спиной

Метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений

***Развитие мышц плечевого пояса и брюшного пресса***

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Подтягивание на перекладине различными хватами

Висы на согнутых и полусогнутых руках

Подъем туловища из положения лежа

Подъем ног из положения лежа

Метание набивного мяча из различных положений одной или двумя руками

***Развитие гибкости***

Махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем (с предметами и без предметов

***Подвижные игры***

Применение дозированных элементов спортивных игр.

Бег с заданным темпом и скоростью с разных исходных положений Бег на скорость в заданном коридоре. Встречная эстафета.

Метание малого мяча..правой и левой рукой Развитие скоростных способностей. Набивка на скорость.

Прыжки в длину с места. Развитие скоростно-силовых качеств.

Игра «Пионербол». Развитие ловкости, внимания, быстроты реакции

Бег на ускорение, челночный бег 3х10 м.

Легкоатлетические упражнения:

Развитие скоростных, скоростно-силовых способностей.

**1.Секция спортивные игры с дозированными элементами спортивных игр.**

Данная программа рассчитана на 3 года обучения. К занятиям допускаются дети годные по состоянию здоровья. Периодичность занятий3 раза в неделю по 2 часа.

**Цель:**

Мониторинг и улучшение состояния нервной системы.

**Задачи:**

1. Развитие физических, функциональных возможностей организма.
2. Овладение техникой и тактикой основных спортивных игр.элементами дозированных координационных упражнений спортивной игры.
3. Улучшение психического состояния

**Актуальность:**

Спортивные игры и дозированные элементы спортивных игр улучшают функциональное состояние организма и тренируют ЧСС. Спортивные игры разнообразны по содержанию и воздействию на организм. Как физическое упражнение они обладают рядом особенностей. Непрерывная смена игровых положений в процессе игры заставляет участников немедленно реагировать на действия противников и партнеров, совершая нужные, чаще новые движения. Благодаря этому спортивные игры больше, чем другие физические упражнения, в которых последовательность движений заранее определена (как в гимнастике) или они в основном повторяются (бег, плавание и др.), развивают такие ценные качества, как находчивость, решительность, способность быстро ориентироваться в неожиданной обстановке и умению преодолевать стресс. Необходимость соблюдать установленные правила воспитывает у играющих дисциплинированность; игра в команде воспитывает также уменье действовать в коллективе, чувство взаимной выручки, уменьшают агрессию среди сверстников . Разнообразные вариации и сочетания движений и приемов способствуют развитию мышечной силы, двигательной реакции (быстроты), координации движений (ловкости). Все спортивные игры в той или иной степени развивают глазомер, повышают чувствительность двигательного и функциональную устойчивость вестибулярного анализатора, улучшают психологическую устойчивость. Усиленная мышечная деятельность во время спортивных игр способствует улучшению регуляторной деятельности нервной системы и повышению функциональных возможностей органов дыхания, кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению общей выносливости организма.

Степень воздействия, на организм спортивных игр зависит главным образом от объема и характера выполняемой в процессе игры мышечной работы. Чем разнообразнее и сложнее приемы игры, чем больше в ней движений, связанных с интенсивной мышечной работой (быстрый бег, прыжки, силовая борьба и др.), а также чем больше и быстрее перемещения игроков на площадке, тем данная игра сильнее воздействует на организм и тем она ценнее для разностороннего физического развития. Любая игра по разнообразию приемов, темпу, физиологической нагрузке у опытных и начинающих игроков различна. Однако независимо от этого каждая игра всегда сохраняет присущие ей особенности воздействия на организм. Это определяет возможность и целесообразность применения отдельных спортивных игр среди людей разного пола, возраста и состояния здоровья.

**Методические рекомендации:**

В младшей группе при занятиях баскетболом основной упор делается на освоение техники игры. Тактическая подготовка ограничивается созданием основных представлений о зонах игры и позициях игрока на поле. В физической подготовке предпочтение отдается игровому методу (эстафеты, подвижные игры и т.д.). При занятиях волейболом основной упор делается на освоение техники подачи и передачи мяча. В старшей группе при занятиях баскетболом тактической и технической подготовке уделяется равное время. В физической подготовке предпочтение отдается методу физического упражнения. При занятиях волейболом основной упор делается на освоение техники подачи и передачи мяча, а также атакующим и защитным действиям.

**Тематический план - спортивные игры, с дозированными элементами спортивных игр**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид спорта | Тема | Количество часов |
| Волейбол | Техника безопасности | 2 |
|  | Техническая подготовка | 7 |
|  | Тактическая подготовка | 6 |
|  | Физическая подготовка | 8 |
|  | Основы знаний (теоретический материал) | 3 |
|  | Итого: | 26 |
| Баскетбол | Техника безопасности | 2 |
|  | Техническая подготовка | 7 |
|  | Тактическая подготовка | 6 |
|  | Физическая подготовка | 8 |
|  | Основы знаний (теоретический материал) | 3 |
|  | Итого: | 26 |
| Итого: |  | 52 |

* 1. **Мини-футбол, с дозированными элементами футбола.**

**Цель:**

Игра в мини-футбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств, укрепление нервной системы и психологического самочувствия

**Задачи:**

1. укрепления здоровья, функциональных возможностей организма.

2. содействие правильному физическому развитию;

3. приобретение необходимых теоретических знаний;

4. овладение основными приёмами техники и тактики игры;

5.воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;

6. привитие организаторских навыков;

7.повышение специальной, физической, тактической подготовки воспитанника по футболу (мини-футболу);

8. подготовка воспитанников к соревнованиям по мини-футболу (футзал).

**Актуальность:**

Как и любой вид спорта, футбол имеет много объективных плюсов и приносит пользу. Вот несколько самых веских доводов в пользу этого направления:

-В результате занятий совершенствуется физическое, функционально. психологическое состояние человека.

-Укрепляется иммунитет и сопротивляемость разным заболеваниям.

-Многочисленные исследования доказали, что снижается риск развития сердечнососудистых заболеваний, так как в процессе тренировок и игры выводится плохой холестерин и снижается кровяное давление.

-Как еще один благоприятный результат – улучшение метаболизма. Мини-футбол – отличное подспорье для тех, кто борется с лишним весом

-При регулярной игре в мини-футбол, согласно словам специалистов, можно значительно укрепить костную ткань и положительно влиять на состояние опорно-двигательного аппарата.

-Циркуляция крови становится лучше, что приводит к хорошему снабжению всех органов кислородом.

-Играя в мини-футбол, игрок совершает множество разнообразных движений, поэтому в процессе укрепляются практическими все существующие в теле мышцы.

-Данная игра помогает в улучшении координации движения.

-При регулярных занятиях можно развить ловкость и скорость реакции.

Как и любая другая физическая активность, футбол и занятия этим видом спорта помогают в борьбе со стрессом и депрессиям. В процессе становится лучше сон и настроение.

Наконец, нельзя забыть о таком важном плюсе, который относится ко всем командным видам спорта, и мини-футбол – не исключение, как развитие личностных качеств человека. Во время тренировочного процесса и игр каждый участник учится работать в команде, приобретает волю к победе, становится целеустремлённее, ответственнее и коммуникабельнее.

**Методические рекомендации:**

|  |  |
| --- | --- |
| Основная направленность | |
| Овладение и закрепление техники передвижения, остановок, поворотов и стоек. | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставным шагом, боком, спиной вперёд, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из основных Элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения |
| Овладение и закрепление ударов по мячу, остановок. Техника ведения мяча, техника ударов по воротам. Остановка катящего мяча внутренней стороной стопы и подошвой. | Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы, и средней частью подъёма. Удар по летящему мячу серединой лба, удар пяткой. Вбрасывание мяча из-за боковой линии и с места. Ведение мяча по прямой, с изменением направления движения без сопротивления и с сопротивлением противника. Удары по воротам на точность, попадания мяча в цель. Перехват мяча. |
| Освоение индивидуальной техники защиты. Закрепление техники перемещений, владение мячом. Развитие координационных способностей, выносливости. | Выбивание и отбор мяча. Перехват мяча. Игра вратаря. Комбинации из основных элементов: пас, приём, остановка, ведение, удар в створ ворот, под углом. |
| Освоение и закрепление перемещений, владение мячом. Развитие координационных способностей. Освоение тактики игры. | Комбинации из основных элементов техники перемещения и владение мячом. Тактика свободного нападения. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. |
| Овладение игрой. Комплексное развитие психомоторных способностей. Двусторонняя игра. | Игра по упрощённым правилам на площадке малых размеров. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. |
| Закрепление техники и тактики игры. Воспитание волевых и психомоторных качеств | Игра по упрощённым правилам. |
| Комплексное овладение игрой. Развитие скоростных качеств, быстроты и координации движений. | Игра по упрощённым правилам. |
| Развитие выносливости, скоростных и скоростно-силовых качеств. Воспитание воли и развитие психических качеств (мышления, ориентирования в пространстве, память). | Эстафеты, подвижные игры с мячом. Двусторонняя игра. Бег с ускорением, изменения направления движения, прыжки, жонглирование мячом. Удар в цель на точность попадания. |

**Тематический план – мини-футбол ,с дозированными элементами футбола**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид спорта | Тема | Количество часов |
| Мини-футбол | Техника безопасности | 2 |
|  | Техническая подготовка | 8 |
|  | Тактическая подготовка | 8 |
|  | Физическая подготовка | 10 |
|  | Основы знаний (теоретический материал) | 2 |
| Итого: |  | 30 |

**1.2Настольный теннис и дозированные координационные элементы настольного тенниса.**

**Цель:**

Содействовать всестороннему развитию личности воспитанника.

**Задачи:**

1. Развитие физических качеств
2. Овладение техникой и тактикой игры
3. Воспитание моральных и волевых качеств

**Актуальность:**

При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышц рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

**Методические рекомендации:** индивидуальный подход к каждому ребёнку, хваты ракетки, стойки, перемещения, подача и приём мяча.

**Тематический план – настольный теннис и дозированные координационные элементы настольного тенниса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Вид спорта | Тема | Кол-во часов |
| Настольный теннис | **младшая группа и старшая группа**  **1-3 год обучения** |  |
|  | Техника безопасности | 2 |
|  | Стол, сетка, мяч (теория) | 3 |
|  | Стойка игрока | 3 |
|  | Способы передвижения | 4 |
|  | Хватка | 3 |
|  | Овладение мячом (жонглирование) | 3 |
|  | Технический прием - толчок | 3 |
|  | Подача (тыльной и ладонной сторонами ракетки) | 3 |
|  | Подача («маятник», «веер») | 2 |
|  | Тактика игры | 4 |
|  | Итого: | 30 |

**Список использованной литературы**

1.Баевский Р. М., Гуров С.Г. измерьте ваше здоровье.-М.:Сов.россия,1988.-94с.

2.Хоружев А. Г. Методы оценки физической работоспособности и функционального состояния сердечнососудистой системы в медицине и физиологии. - Челябинск: Форум-издат,1993.-96с.

3.Котова Н.В., Медведенко И.В. Комплексная оценка физической и функциональной подготовленности, умственной работоспособности студентов Южно-уральского медицинского университета по данным баллов ФиФП и физиологических проб: Динамическое наблюдение//Символ науки.-2016.-№11-3.

4.Агаджанян Н.А., Дегтярев В.П., Русанов Е.И. Двигательная активность и здоровье. - Казань: Казанский гос. ун-т им.В.И.Ульянова-Ленина,2005.-216с.

5.ОЦЕНКА И СРАВНЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ УФИМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО НЕФТЯНОГО ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

З.З. Бережнова, Н.А. Красулина, Р.Г. Вахитов, А.О. Степанов

Вестник УГНТУ. Наука, образование, экономика. Серия: Экономика.№2(32),2020.-С.151-158.

6..Комплексная программа физического воспитания (сост.Лях В.И**.,** Богданов Г.П.**,** Лапицкая Е. М.). Мурманск, изд. «Пазори», МОИПКРО.

7.Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др. Теория и методика физического воспитания М., Просвещение, 1990.

8.Ж. К. Холодов., В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта М., «Академия», 2006.

9.Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.

10.Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных

11.спортсменов. – М.: ФиС, 1985.

12.Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.