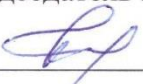


ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
«ГОРОДСКОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ДЕПАРТАМЕНТА ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ»

РЕКОМЕНДОВАНО

Председатель научно-методического совета

 Н.В. Середенко

протокол от 30.08.2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 Л.Е. Олтаржевская

август 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«Общая физическая подготовка для детей с ОВЗ»

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся – 5-7 лет

Срок реализации – 1 год

Составитель:

Баданин Вячеслав Викторович

педагог дополнительного образования

Москва 2023

Пояснительная записка

Занятия физической культурой являются эффективным средством коррекционно-развивающей работы с детьми. Они способствуют:

- укреплению здоровья и закаливанию обучающихся;
- формированию важных двигательных умений и навыков, необходимых в быту, трудовой и оборонной деятельности;
- развитию навыков личной и общественной гигиены;
- приобретению умений самостоятельно заниматься физической культурой;
- формированию моральных и волевых качеств гражданина своей страны;
- подготовке занимающихся детей к труду, защите Родины, к общественной деятельности и семейной жизни.

Актуальность программы определяется следующими факторами:

- рост числа детей с ОВЗ и необходимость коррекции и развития их психофизического состояния, создания условий для адаптации этих детей в обществе;
- естественная объективная потребность детей в двигательной активности и необходимость формирования среди подрастающего поколения социально адекватных способов ее реализации;
- рост гиподинамии на фоне ускорения ритма жизни и увеличения объема информации. Длительное нахождение в статических положениях во время учебной и бытовой деятельности негативно отражается на здоровье, вызывает ослабление и нарушения в работе опорно-двигательного аппарата и других функциональных систем организма, созданию и закреплению вредных статических («позных») и двигательных стереотипов;
- низкий уровень физического развития и двигательных навыков среди детей;

Существует прямая зависимость между уровнем физической подготовленности и психическим развитием ребенка. Двигательная активность стимулирует перцептивные, мнемические и интеллектуальные процессы. Ритмические движения тренируют пирамидную и экстрапирамидную системы. Дети, имеющие большой объем двигательной активности, в режиме дня характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями состояния ЦНС, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышенной иммунной устойчивостью, низкой заболеваемостью простудными заболеваниями.

Занятия различными видами физической культуры способствуют не только физическому развитию, но развитию и коррекции психических процессов, отвечающих за управление движением, пространственную корректировку, величину усилия, амплитуды, способность к поддержанию ритма и темпа и т.д.

Новизна и особенности программы

- Программа решает задачи коррекции и социальной адаптации детей с ОВЗ методами ушу и знакомит детей с основами тренировки ушу.
- Занятия в рамках программы способствуют формированию интереса для продолжения занятий ушу в дальнейшем.
- В разделе «техника» основной упор делается на изучение, коррекцию и совершенствование в основных видах движений (ходьба, бег, прыжки, ползание – лазание, метание и ловля), в том числе и характерных для ушу.
- В разделе парной работы основной упор сделан на парные упражнения на развитие устойчивости, скорости реагирования, взаимопомощи.

При составлении данной программы, автор опирался на авторскую программу Сибекина В. В., под чьим руководством эта работа велась в ЦПМСС с 1995 по 2004 год. Сибекин В.В. разработал базовую концепцию работы с детьми, имеющими проблемы психологического и медицинского характера с использованием методов Боевых искусств.

Информативную помощь при составлении программы, автор получил при знакомстве с Программой по ушу для ДЮСШ под редакцией Г. Музрукова. Однако, её ориентация на спортивные достижения, развитие спортивных навыков у занимающихся, не позволяют взять её как базовую основу для реализации целей и задач данной программы. Кроме, вышеуказанных, в последние годы были опубликованы ряд программ по ушу или другим видам единоборств, в системе дополнительного образования, рассчитанных на детей, не имеющих противопоказаний к занятиям спортом.

Данная программа составлена с учётом современных требований к реализации программ дополнительного образования, а также опыта, наработанного при реализации программы в предыдущих редакциях в практических занятиях с детьми.

Педагогическая целесообразность программы

Программа направлена на решение проблем коррекции и развития основных физических качеств и координационных способностей, саморегуляции поведения, адаптации детей с ОВЗ к учебной деятельности в группе (коллективе).

Шапкова Л.В. отмечает: «Краткий анализ состояния здоровья, специфических нарушений физического и психического развития, факторов, влияющих на двигательную сферу детей аномального развития, позволил выделить типичные двигательные расстройства, характерные в разной степени для всех нозологических групп детей:

- сниженная двигательная активность, обусловленная тяжестью первичного дефекта и его негативными последствиями;
- нарушение физического развития, диспропорции телосложения, деформации стоп и позвоночника, ослабленный мышечный «корсет», снижение вегетативных функций, обеспечивающих движение;
- нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма движений, согласованности микро- и макромоторики, дифференцировки усилий, времени и пространства, устойчивости к

вестибулярным раздражениям, ориентировки в пространстве, расслабления;

- сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей – силовых, скоростных, выносливости, гибкости и др.;

- нарушение локомоторной деятельности – ходьбы, бега (особенно при нарушении опороспособности), а также лазания, ползания, прыжков, метания, упражнений с предметами, т. е. движений, составляющих основу жизнедеятельности ребенка.

Коррекция данных нарушений может осуществляться посредством освоения физических упражнений разной координационной сложности. Практический материал программы подобран таким образом, чтобы через постепенное усложнение двигательных действий способствовать развитию и формированию процессов управления движением, развитию основных физических качеств, совершенствованию основных и специальных видов движения.

Нормативно-правовые основания программы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 30.12.2021).

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 629 от 27.07.2022 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ»).

7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 10 февраля 2015 г. № ВК-268 /07 «О совершенствовании деятельности центров психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».

Адресность программы

Программа адресована детям дошкольного возраста 5-7 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям физической культурой, нуждающихся в коррекции средствами физического воспитания с использованием методов ушу.

Категории детей, для которых адресована программа:

- Дети, имеющие проблемы здоровья (частые заболевания, наличие хронических расстройств, дефекты осанки, плоскостопие, избыточный вес).
- Дети, имеющие проблемы в обучении: гиперактивность, дефицит внимания, незрелость эмоционально-волевой и познавательной сферы, памяти и мышления и т. п.
- Дети, испытывающие трудности в адаптации в детском коллективе, связанные с задержкой или особенностями психического развития.
- Дети, имеющие проблемы комплексного характера

Противопоказаниями к занятиям является: эписиндром, тяжелые формы нарушений интеллекта, психиатрические заболевания, хронические заболевания в период обострения, наличие иных противопоказаний к занятиям (период восстановления после простудных, вирусных, или иных заболеваний, травм) по рекомендации врача.

Цель программы:

Коррекция нарушений, социальная адаптация и реабилитация обучающихся дошкольного возраста средствами физической культуры

Задачи программы:

- Создать условия для обеспечения коррекции нарушений, всестороннего развития и социальной адаптации детей с ОВЗ.
- Развивать и совершенствовать основные физические качества и основные виды движений (ходьба, бег, прыжки, лазание и метание);
- Повышать уровень общей выносливости.
- Изучать технику выполнения физических упражнений, в том числе и из арсенала ушу.
- Воспитывать психические и моральные качества обучающихся.
- Развивать качества, необходимые для успешной адаптации детей с ОВЗ в коллективе сверстников.

Продолжительность программы

Срок реализации программы – 1 год.

Форма обучения: групповая

Режим занятий: 2 занятия в неделю, общее количество в год – 72 часа.

Продолжительность занятия – учебное время 45 минут, 15 минут – короткий перерыв, проветривание.

Структура проведения занятия определяется в соответствии с возрастом детей и требованиями СанПиН:

- для детей 5-7 лет: 5 минут – организационный момент, 20-25 минут образовательная деятельность, 5-10 минут – динамическая пауза, 10 минут – рефлексия, подведение итогов;

Этапы реализации:

1. Вводный, адаптационный: формирование групп, анкетирование родителей, тестирование уровня развития физических способностей, строевая подготовка, введение в основы тренировки упражнений с учетом физических качеств и координационных способностей детей, адаптация организма к тренировочному режиму, правила техники безопасности и поведения.

2. Основной: изучение и совершенствование содержательной части программы.

3. Итоговый этап: итоговое тестирование уровня развития физических способностей и степени овладения содержательной частью программы, итоговое анкетирование родителей

Соотношение ОФП и других видов физической активности в процессе тренировки – 70% - 30%.

Требования к результату освоения программы.

В результате освоения программы, обучающиеся:

- Будут знать основы здорового образа жизни, правила техники безопасности во время тренировки, названия основных частей опорно–двигательного аппарата человека, базовые принципы ушу и их влияние на эффективность тренировки, последовательность проведения тренировочного занятия.
- Будут уметь выполнять упражнения, в объёме, предусмотренном содержанием программы, самостоятельно выполнять разминочные, силовые и координационные упражнения.
- Смогут научиться тренироваться в коллективе, осуществлять совместную деятельность, контролировать и корректировать технику выполнения упражнений, развивать такие качества как внимание, память и воля через тренировку ушу.

Система оценки достижения планируемых результатов

В связи с тем, что в программе отсутствует соревновательная практика, оценивание занимающихся строится по принципу сравнения уровня, обучающегося в начале и в конце года по результатам тестирования и аттестации по изученному материалу, а также на основе наблюдений за воспитанниками в течение года. В систему оценивания внесены изменения и дополнения.

Учитывая специфику программы, с одной стороны, и индивидуальные

особенности каждого занимающегося, с другой, выявленная в ходе различных видов мониторинга динамика может быть положительной, отрицательной, или отсутствовать. Однако главный принцип оценивания: занимающийся сравнивается с самим собой в разные периоды времени. В рамках программы выделены следующие виды и сроки мониторинга:

1. Предварительный мониторинг готовности ребёнка к занятиям по программе. Проводится на первичном приеме параллельно с беседой с родителями (или иным законным представителем), анкетированием и прочими организационными процедурами.

2. Тестирование развития основных физических качеств. Проводится три раза в год: в сентябре, после формирования учебных групп; в конце первого полугодия; в конце учебного года.

На основании полученных данных в начале года выявляется уровень развития основных физических качеств, определяются проблемные области, уточняются объёмы тренировочных нагрузок.

Промежуточное тестирование проводится с целью внесения корректировки в объёмы тренировочных нагрузок и включает в себя только отдельные контрольные упражнения из основного теста.

Данные тестирования в конце учебного года показывают результаты работы ребенка над общей физической подготовкой.

3. Педагогическое наблюдение за занимающимся во время выполнения тестов, в течение года, во время прохождения аттестаций. Педагогическое наблюдение за воспитанниками является неотъемлемой частью педагогического процесса, источником информации о психофизическом состоянии ребёнка до, во время и после тренировки. Опосредованно, через наблюдение за поступками, поведением, учебной деятельностью, выявляет особенности отношений занимающегося к себе, к учёбе, тренеру, товарищам, готовность к изучению нового.

4. Аттестация по итогам изученной ступени. Аттестация проводится в конце учебного года, с целью выявления степени овладения

занимающимися знаниями, умениями и навыками, предусмотренными содержанием программы. При выполнении норматива учитываются только технически правильно выполненные упражнения.

Упражнения тестов, критерии оценивания, типовые бланки проведения контрольно-диагностических мероприятий приводятся в **Приложении 1**. Значения результатов мониторинга – в **Приложении 4**. Образцы типовых бланков анкет - в **Приложении 3**.

Учебно-тематический план программы

№	Наименование блока/ тем занятий	Всего часов	В том числе		Форма контроля
			теория	практика	
1	Вводный, адаптационный	10	4	6	
1.1	Вводное занятие: Техника безопасности 1. Правила поведения в раздевалке и зале.	1	1	-	Наблюдение
1.2	Строевые упражнения, Теория: Физическая культура и спорт: понятия, история, виды.	1	0,5	0,5	Наблюдение
1.3	Разминка: что, зачем, как.	1	0,5	0,5	Наблюдение
1.4	«Дышу, следовательно - существую». Виды дыхания.	1	0,5	0,5	Наблюдение
1.5	Диагностическое тестирование.	1	-	1	Тестирование
1.6	Диагностическое тестирование.	1	-	1	Тестирование
1.7	Диагностическое тестирование.	1	-	1	Тестирование
1.8	Основы силовой подготовки: основные группы мышц, упражнения для развития силы.	1	0,5	0,5	Наблюдение
1.9	Основы силовой подготовки: упражнения на развитие навыка произвольного расслабления.	1	0,5	0,5	Наблюдение
1.10	Различные типы перемещений: ходьба.	1	0,5	0,5	Наблюдение
2	Основной раздел	56	3,5	52,5	

2.1	Различные типы перемещений: ходьба. Морально-этические требования к обучающимся.	1	0,5	0,5	Наблюдение
2.2	Различные типы перемещений: бег.	1	-	1	Наблюдение
2.3	Первый комплекс суставной гимнастики: принципы выполнения, последовательность разминки.	1	0,5	0,5	Наблюдение
2.4	Первый комплекс суставной гимнастики: техника действий, сочетание движений и дыхания.	1	-	1	Наблюдение
2.5	Принципы выполнения растягивающих упражнений: статико-динамический.	1	-	1	Наблюдение
2.6	Акробатика: исходные положения. Группировка.	1	0,5	0,5	Наблюдение
2.7	Акробатика: Перекат на спину из положения сидя, скрестив ноги.	1	-	1	Наблюдение
2.8	Акробатика боковой перекат в положении лёжа - «брёвнышко».	1	-	1	Наблюдение
2.9	Акробатика: перекат на бок из положения сидя, скрестив ноги.	1	-	1	Наблюдение
2.10	Акробатика: Мост от пола.	1	-	1	Наблюдение
2.11	Акробатика: боковой перекат с переменной направленности из положения сидя с прямыми ногами.	1	-	1	Наблюдение
2.12	Акробатика: равновесие «Журавль».	1	-	1	Наблюдение
2.13	Упражнения с предметами: мячик (перекатывание).	1	-	1	Наблюдение
2.14	Гигиена, закаливание, питание и режим. Упражнения с предметами: мячик (подбрасывание).	1	0,5	0,5	Наблюдение
2.15	Различные типы перемещений: подпрыгивания,	1	-	1	Наблюдение

	перескоки, прыжок с места.				
2.16	Упражнения на развитие координации: кисть – локоть – плечо в разных последовательностях.	1	-	1	Наблюдение
2.18	Упражнения с предметами: мячик (перекладывание, перебрасывание).	1	-	1	Наблюдение
2.19	Упражнения с предметами: мячик (бросок, ловля мяча после отскока от пола).	1	-	1	Наблюдение
2.20	Развитие прямой координации. Выполнение упражнений.	1	-	1	Наблюдение
2.21	Развитие перекрестной координации. Комплекс упражнений.	1	-	1	Наблюдение
2.22	Развитие координации в прыжках без перемены направления по меткам.	1	-	1	Наблюдение
2.23	Упражнения с произвольным изменением скоростного режима.	1	-	1	Наблюдение
2.24	Упражнения с произвольным изменением амплитуды движения.	1	-	1	Наблюдение
2.25	Промежуточное тестирование.	1	-	1	Тестирование
2.26	Техника безопасности 2: оборудование и инвентарь.	1	1	-	Наблюдение
2.27	Первый комплекс суставной гимнастики: «9 звеньев» (с мячиком).	1	-	1	Наблюдение
2.28	Первый комплекс суставной гимнастики: «растягивание сидя» (с мячиком).	1	-	1	Наблюдение
2.29	Упражнения на развитие ловкости: полоса 1 «Турист» (ходьба, бег, ползание).	1	-	1	Наблюдение
2.30	Развитие координации в прыжках с переменной направления.	1	-	1	Наблюдение

2.31	Упражнения с предметами: мячик (бросок, ловля мяча после отскока от стены).	1	-	1	Наблюдение
2.32	Развитие ловкости: лазание и переходы по вертикальной лестнице.	1	-	1	Наблюдение
2.33	Развитие ловкости: спрыгивания и запрыгивания.	1	-	1	Наблюдение
2.34	Развитие скорости реагирования: парные упражнения «Блинчики»	1	-	1	Наблюдение
2.35	Развитие ловкости: залезание и вылезания.	1	-	1	Наблюдение
2.36	Развитие навыка контроля силы броска. Упражнения с мячиком от стены.	1	-	1	Наблюдение
2.37	Контроль пространства: ходьба, перескоки по меткам и в ограниченном пространстве.	1	-	1	Наблюдение
2.38	Развитие меткости. Парные упражнение: перекачивание мяча из различных ИП.	1	-	1	Наблюдение
2.39	Упражнения с предметами: перекладывание, перебрасывание мячика в сочетании с передвижениями.	1	-	1	Наблюдение
2.40	Роль физической культуры на здоровье человека. Развитие прямой координации при выполнении упражнений с мячиком.	1	0,5	0,5	Наблюдение
2.41	Развитие перекрестной координации с мячиком при выполнении комплекса упражнений.	1	-	1	Наблюдение
2.42	Развитие ловкости: полоса 2. «Ёжики» (ползание, перекачивание).	1	-	1	Наблюдение
2.43	Парные упражнение на меткость: перекачивание и передача мяча различными способами.	1	-	1	Наблюдение
2.44	Развитие ловкости в	1	-	1	Наблюдение

	перемещении: полоса 3 «Геолог» (комплекс).				
2.45	Парные упражнения на скорость реагирования: «Орлиная хватка» с мячиком.	1	-	1	Наблюдение
2.46	Групповое упражнение на развитие зрительного восприятия: «Зеркало».	1	-	1	Наблюдение
2.47	Развития меткости: бросок мячика в вертикальную мишень.	1	-	1	Наблюдение
2.48	Развитие ловкости в перемещении: полоса 4 «По горам – по долам» (комплекс).	1	-	1	Наблюдение
2.49	Парные упражнения на развитие взаимопомощи: «Переправа через болото - 2».	1	-	1	Наблюдение
2.50	Парные упражнения на развитие зрительного восприятия: «Тень».	1	-	1	Наблюдение
2.51	Упражнения на развитие меткости: бросок мячика в горизонтальную мишень.	1	-	1	Наблюдение
2.52	Упражнения на развитие меткости: бросок мячика в движущуюся мишень.	1	-	1	Наблюдение
2.53	Парные упражнения на развитие меткости и навыка уклонения: «Вышибалы» (один на один).	1	-	1	Наблюдение
2.54	Парные упражнения на меткость: передача и перебрасывание мяча с перемещением.	1	-	1	Наблюдение
2.55	Развитие меткости: отработка навыка броска мячика в мишень с переменной дистанции.	1	-	1	Наблюдение
2.56	Парные упражнения на меткость: Вышибалы (один на один)	1	-	1	Наблюдение
3	Итоговый раздел	6	-	6	
3.1	Развитие ловкости. Элементы акробатики: (перемещения).	1	-	1	Наблюдение
3.2	Развитие ловкости. Эстафеты.	1	-	1	Наблюдение

3.3	Диагностические тесты.	1	-	1	Тестирование
3.4	Диагностические тесты.	1	-	1	Тестирование
3.5	Диагностические тесты.	1	-	1	Тестирование
3.6	Итоговое занятие.	1	-	1	
Итого		72	7,5	64,5	

Содержание программы

В целях оптимизации учебного процесса, объём нагрузок, тренировочные методы и упражнения, составляющие содержание практической части при необходимости, могут изменяться на сходные по смыслу, целям и задачам, с учётом индивидуальных особенностей занимающихся.

1 Вводный, адаптационный раздел

1.1 Вводное занятие: Техника безопасности 1. Правила поведения в раздевалке и зале.

Теория: Техника безопасности. Опасные и безопасные места зала. Опасное и безопасное поведение обучающихся. Правила поведения в раздевалке и зале. Соблюдение правил поведения как условие успешной тренировки.

Практика: Организованный вход и выход из зала. Поклон при входе и выходе. Приветствие «Кулак в ладонь» (баоцюаньли). Игра на закрепление правил техники безопасности «Покажи опасные места».

1.2 Строевые упражнения. Физическая культура и спорт: понятия, история, виды.

Теория: Строй. Назначение строя. Колонна, шеренга, фронт, фланг. Физическая культура и спорт: понятия, история, виды (кратко). Понятие «тренировка», «упражнение».

Практика: Построение и перестроение. Изучение основных видов строя и строевых команд. Игра на закрепление правил техники безопасности «Покажи опасные места».

1.3 Разминка: что, зачем, как.

Теория: Качественная разминка как подготовка к нагрузкам и профилактика травматизма. Понятие «тренировка», «разминка», «упражнение».

Практика: Упражнения в построениях и перестроениях. Дальнейшее изучение строевых команд. Простейшие разминочные упражнения для основных частей тела. Игра на закрепление строевых команд: «Становись...».

1.4 «Дышу, следовательно - существую». Виды дыхания.

Теория: Понятия «внимание», «сосредоточение», Взаимосвязь между дыханием и самочувствием занимающегося. Основные виды дыхания. Понятие «тренировка», «упражнение».

Практика: Построение и перестроение. Выполнение основных строевых команд. Разминка основных частей тела. Изучение брюшного дыхания в позиции «лёжа на спине». Игра на закрепление строевых команд: «Становись...».

1.5 Диагностические тесты.

Теория: основные физические качества. Сила, гибкость, скорость, выносливость, ловкость.

Практика: Разминка основных частей тела. Выполнение тестов: по 1-2 теста на развитие основных физических качеств.

1.6 Диагностические тесты.

Теория: основные физические качества. Сила, гибкость, скорость, выносливость, ловкость.

Практика: Разминка основных частей тела. Выполнение тестов: по 1-2 теста на развитие основных физических качеств.

1.7 Диагностические тесты.

Теория: основные физические качества. Сила, гибкость, скорость, выносливость, ловкость.

Практика: Разминка основных частей тела. Выполнение тестов: по 1-2 теста на развитие основных физических качеств.

1.8 Основы силовой подготовки: основные группы мышц, упражнения для развития силы.

Теория: Понятия «сила», Статические и динамические проявления силы. Взаимосвязь силы с другими физическими качествами. Основные группы мышц.

Практика: Разминка основных частей тела. Практическое знакомство с упражнениями для основных групп мышц. Изучение техники выполнения силовых упражнений с использованием собственного веса. Игра на закрепление строевых команд: «Становись...».

1.9 Основы силовой подготовки: упражнения на развитие навыка произвольного расслабления.

Теория: Понятия «нагрузка», «утомление», «расслабление».

Практика: Разминка основных частей тела. Практическое знакомство с упражнениями для основных групп мышц. Изучение упражнений на расслабление: встряхивание. Игра на закрепление строевых команд: «Становись...».

1.10 Различные типы перемещений: ходьба.

Теория: Понятия «строевой шаг», «дистанция», «ведущий», «замыкающий».

Практика: Разминка основных частей тела. Передвижение по периметру зала колонной: строевым шагом, на носках, на пятках, с высоким подъёмом коленей, с «захлёстом» голенью. Упражнения для развития силы без отягощения. «Кто быстрее»: вспомнить и показать один из видов упражнений для развития силы основных мышечных групп. Упражнения на расслабление.

2. Основной раздел

2.1 Различные типы перемещений: ходьба. Морально-этические требования к обучающимся.

Теория: Понятия «строевой шаг», «дистанция», «ведущий», «замыкающий». Морально-этические требования к обучающимся. Понятие «группа», «товарищи», «взаимовыручка».

Практика: Разминка основных частей тела. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов ходьбы, ходьба спиной

вперёд, с переменной направления по сигналу, «змейкой» через центр зала. «Кто быстрее»: вспомнить и показать один из видов упражнений для развития силы основных мышечных групп. Упражнения на расслабление.

2.2 Различные типы перемещений: бег.

Теория: Понятия «бег». Отличие бега от ходьбы. Понятие «темп», «равномерный», «ускорение»,

Практика: Разминка основных частей тела. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов ходьбы, равномерный бег, с переменной направления по сигналу, «змейкой» через центр зала. «Кто быстрее»: вспомнить и показать один из видов упражнений для развития силы основных мышечных групп. Упражнения на расслабление.

2.3. Первый комплекс суставной гимнастики: принципы выполнения, последовательность разминки.

Теория: Понятие «кости», «суставы», «9 звеньев». Понятие «тренировка», «упражнение».

Практика: Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. Суставная гимнастика: практическое изучение последовательности разминки «9 звеньев». Соревнование на лучшее выполнение строевых команд (между подгруппами).

2.4 Первый комплекс суставной гимнастики: техника действий, сочетание движений и дыхания.

Теория: Основные характеристики движения (характер, направление, амплитуда, темп, ритм). Понятие «техника». Взаимовлияние дыхания и движения.

Практика: Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. Суставная гимнастика: практическое изучение последовательности разминки «9 звеньев». Изучение позиции сидя на коленях (гуйцзо). Сосредоточение на дыхании в позиции «сидя на коленях» (Цзинцзо). Соревнование на лучшее выполнение строевых команд (между подгруппами).

2.5 Принципы выполнения растягивающих упражнений: статико-динамический.

Теория: Понятие «гибкость». Взаимосвязь гибкости с другими физическими качествами. Виды и методы развития гибкости. Основные правила выполнения растягивающих упражнений.

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1. Знакомство с упражнениями на развитие гибкости. Игра «Кто быстрее»: вспомнить и показать упражнение для определённого звена.

2.6 Акробатика: исходные положения. Группировка.

Теория: Понятие «акробатика», «ловкость», «группировка». Техника безопасности при разучивании и выполнении элементов акробатики.

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1. Изучение основных позиций для выполнения акробатических упражнений: сед на полу выпрямив ноги, скрестив ноги, группировка в присяде, лёжа на спине, на боку. Упражнения для развития силы без отягощения. По команде инструктора, обучающиеся принимают одно из изученных положений. Последний – выбывает. Упражнения на расслабление.

2.7 Акробатика: перекат на спину из положения сидя, скрестив ноги.

Теория: Понятие «перекат». Назначение переката на спину с группировкой. Направление движения.

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1. Перекат на спину с группировкой: из седа скрестив ноги. Упражнения для развития силы без отягощения. По команде инструктора, обучающиеся принимают одно из изученных положений. Последний – выбывает. Упражнения на расслабление.

2.8 Акробатика: боковой перекат в положении лёжа «брёвнышко».

Теория: Понятие «перекат». Назначение бокового переката. Направление движения.

Практика: Цзинцзо. СГ1. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. Совершенствование переката на спину. Боковой перекат: «брёвнышком». Упражнения для развития силы без отягощения. Игра на закрепление изученного материала. По команде инструктора, обучающиеся принимают одно из изученных положений. Последний – выбывает. Упражнения на расслабление.

2.9 Акробатика: перекат на бок из положения сидя скрестив ноги.

Теория: Понятие «перекат». Назначение бокового переката. Направление движения.

Практика: Цзинцзо. СГ1. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. Совершенствование переката на спину. Боковой перекат: «брёвнышком». Упражнения для развития силы без отягощения. Игра на закрепление изученного материала. По команде инструктора, обучающиеся принимают одно из изученных положений. Последний – выбывает. Упражнения на расслабление.

2.10 Акробатика: Мост от пола.

Теория: Понятие «гимнастический мост». Назначение гимнастического моста. Последовательность выполнения упражнения.

Практика: Цзинцзо. СГ1. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. Совершенствование переката на спину, бокового переката. Гимнастический мост: «полу-мост», выполнение выхода на мост на 4 счёта; раскачивание, перетапывания, отжимания. Игра на закрепление изученного материала. По команде инструктора, обучающиеся принимают одно из изученных положений. Последний – выбывает. Упражнения на расслабление.

2.11 Акробатика: боковой перекат с переменной направления из положения сидя с прямыми ногами.

Теория: Понятие «перекат». Назначение бокового переката. Направление движения.

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1. Повторение изученных элементов акробатики. Боковой перекат: с переменной направленности из положения сидя с прямыми ногами. Упражнения для развития силы без отягощения. Игра на закрепление изученного материала. По команде инструктора, обучающиеся принимают одно из изученных положений. Последний – выбывает. Упражнения на расслабление.

2.12 Акробатика равновесие «Журавль».

Теория: Понятие «равновесие», «центр тяжести». Требования к выполнению равновесия с поднятым коленом («Журавль»).

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1. Повторение изученных элементов акробатики. Выполнение равновесия с поднятым коленом с разбивкой на фазы и корректировкой ошибок: под счёт тренера, самостоятельно. Игра на развитие равновесия: «Птицы на ветках». Упражнения на расслабление.

2.13 Упражнения с предметами: мячик (перекатывание).

Теория: знакомство с предметом (форма, свойства предмета).

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1. Повторение изученных элементов акробатики. Перекатывание мячика в ладонях, вокруг ладоней, катание мячика по полу ладонью, стопой. Игра на развитие равновесия: «Птицы на ветках». Упражнения на расслабление.

2.14 Упражнения с предметами: мячик (подбрасывание). Гигиена, закаливание, питание и режим.

Теория: Понятие «гигиена», «закаливание». Режим дня: труд и отдых.

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1. Повторение изученных элементов акробатики. Перекатывание мячика в ладонях, вокруг ладоней, катание мячика по полу ладонью, стопой. Подбрасывание мячика двумя руками: простое, с хлопком

ладонями. Игра на развитие ловкости: «Пингвины» (передвижение, удерживая мячик стопами), кто быстрее. Упражнения на расслабление.

2.15 Различные типы перемещений: подпрыгивания, перескоки, прыжок с места.

Теория: Понятие «подготовка», «отталкивание». Техника прыжка и приземления.

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1. Повторение изученных элементов акробатики. Перекатывание мячика в ладонях, вокруг ладоней, катание мячика по полу ладонью, стопой в сочетании с передвижениями. Подбрасывание мячика двумя руками: простое, с хлопком ладонями. Изучение техники прыжка с места и приземления (прыжок вверх, прыжок «через лужу»). Игра на развитие ловкости: «Пингвины» (передвижение, удерживая мячик стопами), кто быстрее. Упражнения на расслабление.

2.16 Упражнения на развитие координации: кисть – локоть – плечо. В разных последовательностях.

Теория: Понятие «координация».

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1. Повторение изученных элементов акробатики в сочетании с перекатыванием мячика в ладонях, вокруг ладоней. Подбрасывание мячика двумя руками: простое, с хлопком ладонями в сочетании с прыжками. Упражнения на развитие координации: круговые движения «кисть – локоть – плечо». В разных последовательностях. Игра на развитие ловкости: «Пингвины» (передвижение, удерживая мячик стопами), кто быстрее. Упражнения на расслабление.

2.18 Упражнения с предметами: мячик (перекладывание, перебрасывание).

Теория: Понятие «координация». Техника перекладывания и перебрасывания мячика из руки в руку.

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1. Повторение изученных элементов акробатики в сочетании с перекачиванием мячика в ладонях, вокруг ладоней. Подбрасывание мячика двумя руками: простое, с хлопком ладонями, в сочетании с прыжками. Перекачивание и перебрасывание мячика из руки в руку. Игра на развитие ловкости: «Крокодилы» (передвижение в упоре лёжа), кто быстрее. Упражнения на расслабление.

2.19 Упражнения с предметами: мячик (бросок, ловля мяча после отскока от пола).

Теория: Понятие «координация». Техника броска и ловли мяча после отскока от пола.

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1. Совершенствование изученных элементов акробатики в сочетании с бросками мячика. Подбрасывание мячика двумя руками: простое, с хлопком ладонями, в сочетании с прыжками. Перекачивание и перебрасывание мячика из руки в руку. Бросок, ловля мяча после отскока от пола. Игра на развитие ловкости: «Крокодилы» (передвижение в упоре лёжа), кто быстрее. Упражнения на расслабление.

2.20 Упражнения на развитие прямой координации.

Теория: Понятие «координация».

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1. Совершенствование изученных элементов акробатики в сочетании с бросками. Упражнения на развитие прямой координации (левое - левое; правое – правое): колено - ладонь, пятка – ладонь, перескоки на месте с подъёмом одноимённой руки и т.п. Эстафета: «Бег пауков» (передвижение в обратном упоре лёжа), кто быстрее. Упражнения на расслабление.

2.21 Упражнения на развитие перекрестной координации.

Теория: Понятие «координация».

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1. Совершенствование изученных элементов акробатики в сочетании с бросками мячика. Упражнения на развитие перекрестной координации (левое – правое, правое – левое): колено - ладонь; пятка - ладонь; ходьба с подъёмом; круговым движением руки и т.п. Эстафета: «Бег пауков» (передвижение в обратном упоре лёжа), кто быстрее. Упражнения на расслабление.

2.22 Упражнения на развитие координации в прыжках без перемены направления по меткам.

Теория: Понятие «координация».

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1. Совершенствование изученных элементов акробатики в сочетании с бросками мячика. Прыжки по меткам: прямо, боком, на одной ноге и т.п. Эстафета: «Переправа через болото» (по меткам), кто быстрее. Упражнения на расслабление.

2.23 Упражнения с произвольным изменением скоростного режима.

Теория: Понятие «скорость».

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1: изменение скорости выполнения круговых движений. Совершенствование изученных элементов акробатики в сочетании с бросками мячика. Прыжки по меткам: прямо, боком, на одной ноге и т.п. Эстафета: «Переправа через болото» (по меткам), кто быстрее. Упражнения на расслабление.

2.24 Упражнения с произвольным изменением амплитуды движения.

Теория: Понятие «амплитуда».

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1: изменение скорости выполнения круговых и маховых движений. Совершенствование изученных элементов акробатики в сочетании с бросками мячика. Прыжки по меткам: прямо, боком, на одной

ноге и т.п. Эстафета: «Переправа через болото» (по меткам), кто быстрее. Упражнения на расслабление.

2.25 Промежуточное тестирование.

Практика: Цзинцзо. СГ1. Выполнение тестов на развитие физических качеств.

2.26 Техника безопасности 2: оборудование и инвентарь.

Теория: Техника безопасности. Знакомство с тренировочным оборудованием и инвентарём. Опасное и безопасное поведение обучающихся при использовании оборудования и инвентаря.

2.27 Первый комплекс суставной гимнастики: «9 звеньев» (с мячиком).

Теория: Основные характеристики движения (характер, направление, амплитуда, темп, ритм). Понятие «техника». Взаимовлияние дыхания и движения.

Практика: Цзинцзо Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. Суставная гимнастика: практическое изучение последовательности разминки «9 звеньев» с мячиком. Соревнование на лучшее выполнение строевых команд (между подгруппами).

2.28 Первый комплекс суставной гимнастики: «растягивание сидя» (с мячиком).

Теория: Понятие «гибкость». Взаимосвязь гибкости с другими физическими качествами. Виды и методы развития гибкости. Основные правила выполнения растягивающих упражнений.

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1: «растягивание сидя» (с мячиком). Игра «Кто быстрее»: вспомнить и показать упражнение для определённого звена.

2.29 Упражнения на развитие ловкости: полоса 1 «Турист» (ходьба, бег, ползание).

Теория: Понятие «ловкость», «полоса препятствий». Техника безопасности и правила преодоления полосы препятствий.

Практика: Цзинцзо. СГ1(с мячиком). Совершенствование изученных элементов акробатики в сочетании с бросками мячика. Преодоление полосы препятствий с использованием изученных способов ходьбы, бега и ползания. Упражнения на расслабление.

2.30 Упражнения на развитие координации в прыжках с переменной направления.

Теория: Понятие «ловкость». Требования к выполнению прыжка и приземления с переменной направления.

Практика: Цзинцзо. СГ1(с мячиком). Совершенствование изученных элементов акробатики в сочетании с бросками мячика. Изучение техники поворота во время прыжка на месте (90, 180 градусов). Преодоление полосы препятствий с использованием изученных способов ходьбы, бега и ползания. Упражнения на расслабление.

2.31 Упражнения с предметами: мячик (бросок, ловля мяча после отскока от стены).

Теория: Понятие «координация». Техника броска и ловли мяча после отскока от стены.

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1. Совершенствование изученных элементов акробатики в сочетании с бросками мячика. Бросок (от живота, от груди, из-за головы) в стену, ловля мяча после отскока от стены. Преодоление полосы препятствий с использованием изученных способов ходьбы, бега и ползания. Упражнения на расслабление.

2.32 Упражнения на развитие ловкости: лазание и переходы по вертикальной лестнице.

Теория: Понятие «ловкость». Техник безопасности и требования к лазанию и переходам по вертикальной лестнице.

Практика: Цзинцзо. СГ1 (с мячиком). Совершенствование изученных элементов акробатики в сочетании с бросками мячика. Изучение техники залезание и спуска по лестнице (в два приёма), переходы по лестнице.

Эстафета: «Переправа через болото» (по меткам), кто быстрее. Упражнения на расслабление.

2.33 Упражнения на развитие ловкости: прыгивания и запрыгивания.

Теория: Понятие «ловкость». Техник безопасности и требования к прыгиванию и запрыгиванию.

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1(с мячиком). Совершенствование изученных элементов акробатики в сочетании с бросками мячика. Изучение техники прыгиванию и запрыгиванию. Эстафета: «Переправа через болото» (с помощью передвижных опор), кто быстрее. Упражнения на расслабление.

2.34 Парные упражнения на развитие скорости реагирования: «Блинчики».

Теория: Понятия «парная тренировка», «реакция». Этикет и правила парной работы.

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1(с мячиком). Совершенствование изученных элементов акробатики, бросков мячика. Парное упражнение на скорость реагирования «Блинчики»: Один партнёр (А) держит руки перед собой на уровне живота, ладонями вверх. Другой (Б) – кладет ладони сверху на ладони партнёра. Задача А быстрым движением хлопнуть по ладоням Б сверху. Задача Б успеть убрать руки.

Упражнения на расслабление.

2.35 Упражнения на развитие ловкости: залезание и вылезания.

Теория: Понятие «ловкость». Техник безопасности и требования к залезанию и вылезанию.

Практика: Цзинцзо. СГ1(с мячиком). Совершенствование изученных элементов акробатики в сочетании с бросками мячика. Изучение техники залезанию и вылезанию (в горизонтальный обруч, вертикальный обруч). Эстафета по парам: «Переправа через болото» (по меткам), кто быстрее. Упражнения на расслабление.

2.36 Упражнения на развитие навыка контроля силы броска. Мячик - от стены.

Теория: Понятие «координация». Техника броска и ловли мяча после отскока от стены с постепенным изменением дистанции.

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1. Совершенствование изученных элементов акробатики в сочетании с бросками мячика. Бросок (от живота, от груди, из-за головы) в стену, ловля мяча после отскока от стены с постепенным изменением дистанции. Преодоление полосы препятствий с использованием изученных способов ходьбы, бега и ползания, запрыгиваний и т.п. Упражнения на расслабление.

2.37 Упражнения на контроль пространства: ходьба, перескоки по меткам и в ограниченном пространстве.

Теория: Понятие «ловкость». Требования к выполнению прыжка и приземления с расчетом длины, направления и места приземления.

Практика: Цзинцзо. СГ1(с мячиком). Совершенствование изученных элементов акробатики в сочетании с бросками мячика. Изучение техники прыжка и приземления с расчетом длины, направления и места приземления. Ходьба по ограниченной опоре («по мостику»). Преодоление полосы препятствий с использованием изученных способов ходьбы, бега и ползания. Упражнения на расслабление.

2.38 Парные упражнения на меткость: перекатывание мяча из различных И.П.

Теория: Понятия «парная тренировка», «меткость».

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1(с мячиком). Совершенствование изученных элементов акробатики, бросков мячика. Парные упражнения на меткость: перекатывание мяча из различных И.П. (сидя, через ворота, стоя спиной друг к другу и т.п.) Парное упражнение на скорость реагирования «Блинчики». Упражнения на расслабление.

2.39 Упражнения с предметами: перекладывание, перебрасывание мячика в сочетании с передвижением.

Теория: Понятие «координация». Техника броска и ловли мяча в сочетании с передвижением.

Практика: Цзинцзо. СГ1. Совершенствование изученных элементов акробатики в сочетании с бросками мячика. Перекладывание и перебрасывание мячика при ходьбе, перескоках. Преодоление полосы препятствий с использованием изученных способов ходьбы, бега и ползания. Упражнения на расслабление.

2.40 Упражнения на развитие прямой координации с мячиком. Теория: Влияние занятий физической культурой на здоровье человека.

Теория: Понятие «координация». Влияние занятий физической культурой на здоровье человека.

Практика: Цзинцзо. СГ1. Перекладывание и перебрасывание мячика при ходьбе, перескоках, координируя действия левой рукой с шагом левой ногой. Упражнения на расслабление.

2.41 Упражнения на развитие перекрестной координации с мячиком.

Теория: Понятие «координация». Техника броска и ловли мяча в сочетании с передвижением.

Практика: Цзинцзо. СГ1. Совершенствование изученных элементов акробатики в сочетании с бросками мячика. Перекладывание и перебрасывание мячика при ходьбе, перескоках, координируя действия левой рукой с шагом правой ногой. Игра на развитие равновесия: «Птицы на ветках». Упражнения на расслабление.

2.42 Упражнения на развитие ловкости: полоса 2 «Ёжики» (ползание, перекатывание).

Теория: Понятие «ловкость», «полоса препятствий». Техника безопасности и правила преодоления полосы препятствий.

Практика: Цзинцзо. СГ1(с мячиком). Совершенствование изученных элементов акробатики в сочетании с бросками мячика. Преодоление полосы

препятствий с использованием изученных способов передвижения с акцентом на ползание и перекатывание. Упражнения на расслабление.

2.43 Парные упражнения на меткость: перекатывание и передача мяча различными способами.

Теория: Понятия «парная тренировка», «меткость».

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1 (с мячиком). Совершенствование изученных элементов акробатики, бросков мячика. Парные упражнения на меткость: перекатывание мяча различными способами (за спину из-за головы, с наклоном между ногами, в сторону и назад поворачиваясь). Командная игра на закрепление изученного материала: «Посылка» (одним или двумя способами). Упражнения на расслабление.

2.44 Упражнения на развитие ловкости в перемещении: полоса 3 «Геолог» (комплекс).

Теория: Понятие «ловкость», «полоса препятствий». Техника безопасности и правила преодоления полосы препятствий.

Практика: Цзинцзо. СГ1(с мячиком). Совершенствование изученных элементов акробатики в сочетании с бросками мячика. Преодоление полосы препятствий с использованием изученных способов передвижения. Упражнения на расслабление.

2.45 Парные упражнения на скорость реагирования: «Орлиная хватка» с мячиком.

Теория: Понятия «парная тренировка», «скорость».

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1(с мячиком). Совершенствование изученных элементов акробатики, бросков мячика. Парные упражнения на скорость реагирования: «Орлиная хватка» с мячиком (по сигналу успеть схватить мячик быстрее своего партнёра). Упражнения для развития силы без отягощения. Упражнения на расслабление.

2.46 Групповое упражнение на развитие зрительного восприятия: «Зеркало».

Теория: Понятия «зеркального отражения» применительно к наблюдению и повторению показанного движения.

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1(с мячиком). Совершенствование изученных элементов акробатики, бросков мячика. Групповое упражнение на развитие зрительного восприятия: «Зеркало».

Игра на развитие зрительного восприятия: «Изобрази животное». Упражнения на расслабление.

2.47 Упражнения на развития меткости: бросок мячика в вертикальную мишень.

Теория: Понятия «цель», «прицеливание». Требование к подготовительной позиции для броска в цель.

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1(с мячиком). Совершенствование изученных элементов акробатики, бросков мячика. Изучение подготовительной позиции для броска в цель. Освоение броска в вертикальную мишень. Упражнения на расслабление.

2.48 Упражнения на развитие ловкости в перемещении: полоса 4 «По горам – по долам» (комплекс).

Теория: Понятие «ловкость», «полоса препятствий». Техника безопасности и правила преодоления полосы препятствий.

Практика: Цзинцзо. СГ1(с мячиком). Совершенствование изученных элементов акробатики в сочетании с бросками мячика. Преодоление полосы препятствий с использованием изученных способов передвижения, залезаний, перескоков по меткам. Упражнения на расслабление.

2.49 Парные упражнения на развитие взаимопомощи: «Переправа через болото - 2».

Теория: Понятия «парная тренировка», «взаимовыручка».

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1(с мячиком). Совершенствование изученных элементов акробатики, бросков мячика. Парные упражнения на развитие взаимопомощи: «Переправа через болото – 2 (передвижение парами с использованием трех «кочек» на заданную дистанцию). Эстафета – соревнование между парами с использованием изученного упражнения. Упражнения на расслабление.

2.50 Парные упражнения на развитие зрительного восприятия: «Тень».

Теория: Понятия «парная тренировка», «взаимовыручка».

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1(с мячиком). Совершенствование изученных элементов акробатики, бросков мячика. Парные упражнения на развитие взаимопомощи: «Переправа через болото – 2» (передвижение парами с использованием трех «кочек» на заданную дистанцию). Эстафета – соревнование между парами с использованием изученного упражнения. Упражнения на расслабление.

2.51 Упражнения на развития меткости: бросок мячика в горизонтальную мишень.

Теория: Понятия «цель», «прицеливание». Требование к подготовительной позиции для броска в цель.

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1(с мячиком). Совершенствование изученных элементов акробатики, бросков мячика. Изучение подготовительной позиции для броска в цель. Освоение броска в горизонтальную мишень. Упражнения на расслабление.

2.52 Упражнения на развития меткости: бросок мячика в движущуюся мишень.

Теория: Понятия «цель», «прицеливание». Требование к подготовительной позиции для броска в цель.

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1(с мячиком). Совершенствование изученных элементов акробатики, бросков мячика. Изучение подготовительной позиции для броска в цель. Освоение броска в движущуюся мишень. Упражнения на расслабление.

2.53 Парные упражнения на развитие меткости и навыка уклонения: «Вышибалы» (один на один).

Теория: Понятия «парная тренировка», «уклонения».

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1(с мячиком). Совершенствование изученных элементов акробатики, бросков мячика. Парные упражнения на развитие меткости и навыка уклонения: «Вышибалы» (один на один). Упражнения на расслабление.

2.54 Парные упражнения на развитие меткости и навыка взаимодействия: передача и перебрасывание мяча с перемещением.

Теория: Понятия «парная тренировка», «меткость».

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1(с мячиком). Совершенствование изученных элементов акробатики, бросков мячика. Парные упражнения на меткость: передача и перебрасывание мяча с перемещением. Эстафета – соревнование между парами с использованием изученного упражнения. Упражнения на расслабление.

2.55 Упражнения на развития меткости: бросок мячика в мишень с переменной дистанции.

Теория: Понятия «цель», «прицеливание». Требование к подготовительной позиции для броска в цель.

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1(с мячиком). Совершенствование изученных элементов акробатики, бросков мячика. Изучение подготовительной позиции

для броска в цель. Освоение броска в вертикальную мишень с постепенным увеличением дистанции до цели. Упражнения на расслабление.

2.56 Групповое упражнение на меткость: «Вышибалы».

Теория: Понятия «уклонение».

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1(с мячиком). Совершенствование изученных элементов акробатики, бросков мячика. Групповое упражнение на меткость: «Вышибалы». Закрепление изученного материала в игровой форме. Упражнения на расслабление.

3. Итоговый раздел.

3.1 Обзорное занятие: ловкость 1 (перемещения, акробатика).

Теория: Понятие «ловкость», «полоса препятствий». Техника безопасности и правила преодоления полосы препятствий.

Практика: Цзинцзо. СГ1(с мячиком). Совершенствование изученных элементов акробатики в сочетании с бросками мячика. Преодоление полосы препятствий с использованием изученных способов передвижения, залезаний, перескоков по меткам. Упражнения на расслабление.

3.2 Обзорное занятие: ловкость 1 (мячик, парные упражнения).

Теория: Понятия «парная тренировка».

Практика: Цзинцзо. Передвижение по периметру зала колонной: повторение изученных способов. СГ1(с мячиком). Парные упражнения на меткость: передача и перебрасывание мяча с перемещением. Эстафета – соревнование между парами с использованием изученных упражнений. Упражнения на расслабление.

3.3 Диагностические тесты.

Теория: основные физические качества. Сила, гибкость, скорость, выносливость, ловкость.

Практика: Разминка основных частей тела. Выполнение тестов: по 1-2 теста на развитие основных физических качеств.

3.4 Диагностические тесты.

Теория: основные физические качества. Сила, гибкость, скорость, выносливость, ловкость.

Практика: Разминка основных частей тела. Выполнение тестов: по 1-2 теста на развитие основных физических качеств.

3.4 Диагностические тесты.

Теория: основные физические качества. Сила, гибкость, скорость, выносливость, ловкость.

Практика: Разминка основных частей тела. Выполнение тестов: по 1-2 теста на развитие основных физических качеств.

3.6 Итоговое занятие.

Подведение итогов учебного года.

Организационно-педагогические условия

Методическое обеспечение программы

Общие рекомендации

В связи с возрастными особенностями дошкольников необходимо добиваться создания во время тренировки живой, активной и позитивной атмосферы.

Теоретический материал следует излагать с учётом возможностей понимания детей дошкольного возраста. Объяснения должны быть краткими, содержательными и доступными, они должны стимулировать и расширять знания и опыт воспитанников не только в двигательной сфере, но и в повседневной жизнедеятельности. Закрепление и контроль изученного материала можно проводить в игровой форме, однако на стадии изучения увлекаться этим не следует, так как игра всегда предполагает большую свободу средств и способов достижения результата.

Хотя программа содержит большой объём техники, в подаче материала следует ориентироваться на возможности всей группы, а не отдельных «перспективных» учеников.

Повторение ранее изученного материала необходимо проводить в соответствующих разделах тренировки. В зависимости от целей и задач занятия – перед или после изучения нового материала.

Упражнения на развитие силы и выносливости необходимо чередовать с отдыхом. Учитывая физиологические особенности детей дошкольного возраста, силовые упражнения не следует форсировать.

Следует чередовать в процессе тренировки изучение материала с выполнением упражнений на гибкость (жоугун). Изученные технические элементы желательно выполнять в различных сочетаниях и комбинациях.

Специфика изучения техники состоит в необходимости многократного повторения (наработки) упражнений в течение длительного времени. В целях преодоления нежелательных эффектов, связанных с монотонностью, неизбежно возникающей в подобной работе, желательно стимулировать внимание обучающихся. Для этого можно давать задания, включающие дополнительные анализаторы: на выполнение упражнения по сигналу; с изменением скоростных, силовых и пространственных характеристик и т.п. Задания подобного типа не только расширяют двигательный арсенал учеников, но и стимулируют активную исследовательскую деятельность, повышают мотивацию, способствуют лучшему пониманию упражнений.

Однако, необходимо следить затем, чтобы чрезмерное увлечение вариативностью не приводило к размыванию границ между похожими по смыслу, но различными по технике выполнения упражнениями.

Для закрепления у занимающихся изученного материала, необходимо привлекать их к проведению отдельных разделов тренировки. Этот метод способствует и повышению внимания и мотивации к занятиям.

В парных упражнениях полезно менять состав пар, чтобы ученики учились приспосабливать изученные действия к разным партнёрам. Основное внимание в парной работе уделять точности реализации поставленной задачи. Следить за тем, чтобы обучающиеся избегали соревновательности, если это не оговорено специально.

Средства тренировки

В их арсенал входят: общеразвивающие и специальные физические упражнения.

1. Общеразвивающими упражнениями являются разнообразные циклические упражнения, подвижные игры, элементы гимнастики и акробатики и пр. Они служат преимущественно средствами общей подготовки спортсмена.
2. Специальные упражнения делятся на специально-подготовительные и специализированные.
 - 2.1. Специально - подготовительные упражнения, это движения и навыки, которые составляют предмет изучения. К ним относятся технические действия и сходные с ними по структуре движения, выполняемые с отягощениями, на снарядах, с партнёром и т.п.
 - 2.2. Специализированные упражнения – это движения и навыки сходные по форме и содержанию с элементами технических действий. К ним относятся технические действия, обусловленные требованиями аттестации.

Методы тренировки

Как и в большинстве других видов физической культуры, формирование методов тренировки, исторически, развивалось по нескольким направлениям. В результате сложилось четыре типа методов тренировки:

1. метод регламентированного упражнения;
2. игровой метод;
3. соревновательный метод;
4. идеомоторный метод.

Ни один из этих методов не может рассматриваться как единственно полноценный. Лишь совокупность методов, используемых в соответствии с методическими принципами, может обеспечить успешную реализацию поставленных задач.

Методы строго регламентированного упражнения.

(Цзибэньгун, цзухэляньси, таолусюньлянь).

Особенности.

Методы строго регламентированного движения являются в ушу превалирующими. Они основываются на следующих релевантных критериях:

- а) Наличие четко расписанной программы движений (заранее обусловленный состав движений, порядок их повторения).
- б) Точное нормирование нагрузки и управление ее динамикой по ходу выполнения упражнения, а также нормирование интервалов отдыха.
- в) Создание внешних условий, облегчающих управление действиями занимающихся (использование вспомогательных снарядов, тренажеров и других технических устройств, способствующих дозированию нагрузки и контролю над ее воздействием).

Методы строго регламентированного упражнения подразделяются на две противоположные группы:

1. методы стандартно-повторного упражнения (цзухэляньси, таолусюньлянь)
2. методы вариативного (переменного) упражнения (цзибэньгун).

Игровой метод

Особенности.

- а) Отсутствие жесткой регламентации действий, вероятные условия их выполнения.
- б) Широкие возможности для самостоятельного проявления творческих начал.
- в) Игровой сюжет и правила игры, намечая лишь общие линии поведения играющих, не определяют все конкретные формы их действий. Отсюда импровизационный характер движений и в связи с этим широкие возможности для проявления самостоятельности, инициативности и других личностных качеств.

Игровой метод используется не столько для начального обучения движениям, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях.

Соревновательный метод (Бисай)

Особенности:

- а) Конкурентное сопоставление сил в условиях упорядоченного соперничества, борьба за первенство или возможно высокое достижение.
- б) Особый эмоциональный фон, который усиливает воздействие упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.
- в) Унификация (единообразие) порядка борьбы за победу и способов оценки достижения.

По сравнению с другими методами подготовки соревновательный метод позволяет предъявлять наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наивысшему развитию. Исключительно велико значение соревновательного метода в развитии волевых качеств. Однако в группах.

Идеомоторный метод

Особенности.

Использование возможностей мобилизации психических начал для направленной регуляции состояний организма и выявления его функциональных возможностей. Основу этого метода составляют:

- а) идеомоторные упражнения (многократное мысленное воспроизведение движения с особой концентрацией внимания на его решающих фазах или не удающихся сложных элементах),
- б) эмоциональная самонастройка на предстоящее действие (с помощью образов, привлекаемых из жизненного опыта, литературы, кино создать необходимый эмоциональный фон для полной мобилизации сил).

Основные принципы тренировки.

1. Принцип постепенности.

Соблюдение этого принципа означает постепенное усложнение задач, увеличение объема и интенсивности нагрузки. Принцип постепенности базируется на соблюдении основных педагогических правил: "от простого к сложному", "от легкого к трудному", "от известного к неизвестному".

- a) Правило "от простого к сложному" предполагает постепенное нарастание координационной сложности упражнений.
- b) Правило "от легкого к трудному" в наибольшей мере определяет постепенность повышения физической нагрузки при обучении.
- c) Правило "от известного к неизвестному" осуществляется на основе переноса двигательных умений, приобретенных ранее, на процесс освоения нового упражнения.

Принцип постепенности предполагает поэтапное увеличение нагрузки и возрастание сложности выполняемых упражнений. Игнорирование этого принципа, стремление к возможно быстрому росту тренированности (форсированная тренировка), не способствует достижению подлинного мастерства и может быть вредным для здоровья и прогресса занимающегося.

1. Принцип цикличности (повторности).

На основе этого принципа обеспечивается устойчивость изменений в органах человека под влиянием тренировки, формирование и закрепление необходимых навыков и знаний.

Принцип цикличности базируется на важнейшем физиологическом положении о повторных воздействиях для образования рефлекторных связей, для возникновения соответствующих изменений и совершенствования органов, систем и их функций под влиянием тренировки.

Количество повторений упражнений и интервалы отдыха между ними в значительной мере зависят от подготовленности занимающихся, их возраста и вида упражнений.

Возникновение утомления обычно служит сигналом к прекращению упражнений, направленных на развитие скорости, силы и координации движений. В этом случае необходим короткий интервал отдыха, после чего упражнение можно повторить. Выполнение упражнений, направленных на развитие выносливости необходимо продолжать и при наступлении утомления.

Осуществление принципа цикличности требует занятий на протяжении недели, месяца, года и ряда лет. Главное при этом - приступать к тренировочному занятию, достаточно восстановив силы после предыдущей тренировочной нагрузки.

3. Принцип индивидуализации.

Осуществление этого принципа предполагает проведение тренировки с учетом индивидуальных особенностей занимающихся. Упражнения, их форма, интенсивность, продолжительность, а также методы выполнения должны избираться в соответствии с полом и возрастом занимающихся, их физической подготовленностью и уровнем здоровья.

Индивидуальный подход необходим в решении всех основных задач, но учитывать индивидуальные особенности – не значит потакать каждому занимающемуся. Подлинная индивидуализация занятий возможна лишь на основе соблюдения общих закономерностей обучения и соблюдения дисциплинарных требования внутри группы.

Формы тренировочных занятий

Общие принципы построения тренировки предполагают сочетание разнообразных форм занятий, видоизменяющихся применительно к конкретным условиям: уровню подготовленности и составу занимающихся, месту занятий в общем контексте жизни, технической оснащенности и условиям окружающей среды.

Основная форма тренировочных занятий – групповая. Кроме того, используются дополнительные формы занятий: общегигиеническая утренняя тренировка, отдельные упражнения тренировочного характера в повседневном режиме дня, индивидуальные занятия аэробным бегом или аэробной гимнастикой. Одной из форм занятий являются спортивные соревнования. Во всех указанных формах занятий должны соблюдаться принципы построения тренировки.

Занятие состоит из четырёх частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть занятия

Задачи этой части - разъяснение целей занятия, контроль состояния занимающихся (как субъективный - опрос, так и объективный - визуальный, при необходимости замер АД и т.п.).

Подготовительная часть занятия

Задачи подготовительной части - общее разогревание организма занимающихся и подготовка к предстоящей нагрузке. Содержание подготовительной части зависит от исходного состояния занимающихся. Эта часть имеет тем большее значение, чем выше степень сложности, интенсивности и травмоопасности предстоящей основной двигательной деятельности. Граница между подготовительной и основной частью занятия условна, поскольку первая как бы переходит во вторую.

Основная часть занятия

Задачи и содержание основной части изменяются в широких пределах в зависимости от подготовленности занимающихся, их возраста, пола и физического состояния в данный момент.

Структура основной части бывает однородной или комплексной (комбинированной).

Однородная структура типична для занятий, где все направлено на реализацию одной главной задачи (разучивание сложного двигательного упражнения или развивающие воздействие на определенные функции организма).

Комплексная структура типична для занятий, в которых решаются в качестве основных несовпадающие задачи. Почти всегда эти задачи решаются в определенной последовательности: обучение технике, развитие скорости, развитие силы, развитие выносливости.

Заключительная часть занятия

Задача заключительной части занятия – нормализация психофизического состояния, занимающегося перед окончанием тренировки. Включает в себя упражнения на расслабление и дыхательные упражнения. Подводятся итоги

занятия. Игнорирование этой части является грубым нарушением тренировочного процесса.

Форма занятий: практические (учебные, учебно-тренировочные, тренировочные, контрольные); теоретические (лекция, беседа, просмотр и обсуждение видеоматериала); комбинированные.

Работа с родителями

Работа с родителями является условием реализации программы, и предполагает следующие мероприятия:

- Беседа с родителями обучающегося на первичном приёме, анкетирование, опрос, проводимые с целью сбора информации о индивидуальных особенностях будущего ученика, его режиме дня, состоянии здоровья и т.п.
- Консультирование родителей по вопросам, связанным с организацией учебно-тренировочного процесса, режима дня обучающегося, самостоятельных занятий физической культурой.
- Беседы с родителями в течение учебного года, анкетирование в конце учебного года. Обеспечение «обратной связи».

Образцы бланков анкет для родителей: Приложение 3.

Условия реализации программы

Материально – техническое оснащение. Для осуществления работы по программе необходимы следующие условия:

- Отдельное помещение для проведения практических и теоретических занятий.
- Раздевалки для обучающихся.
- Оборудование для теоретических занятий: телевизор, видеопроектор, информационный стенд и т.п.
- Оборудование для практических занятий: гимнастические стенки, маты, канат, хореографические станки, зеркала, боксерские мешки и настенные подушки для отработки ударов с комплектом для крепления и т.д.

- Спортивный инвентарь: мячи разного размера, плотности и веса, гимнастические палки, обручи, скакалки, средства защиты для парной работы, боксерские «лапы» и т.д.
- Аудио-и визуальные средства (учебные плакаты и фильмы, специально подобранная для занятий музыка и т.д.).

Требования к специалисту, реализующему данную программу.

Помимо общих требований к специалисту, работающему с детьми, специалист, работающий с детьми с ОВЗ, должен:

- знать основы возрастной психологии и физиологии детей,
- знать благоприятные сензитивные периоды развития физических и двигательных качеств,
- знать особенности проведения занятий физической культурой с детьми с ОВЗ (гиперактивность, дефицит внимания, СДВГ, ЗПР, лёгкая УО, эндокринные заболевания, РАС, ДЦП с незначительными нарушениями функционирования опорно-двигательного аппарата, бронхиальная астма, слабослышащие и т.п.),
- уметь подбирать упражнения и нагрузку (кол-во повторов, подходов, время выполнение упражнений), в том числе и с учетом специфики заболевания,
- иметь личный опыт занятий ушу.

Формы подведения итогов реализации программы

- Аттестация по практической части программы.
- Открытое занятие для родителей в конце учебного года.

Оценочные материалы

Упражнения тестов, аттестации, критерии оценивания, типовые бланки проведения контрольно-диагностических мероприятий приводятся в

Приложении 1. Значения результатов мониторинга – в **Приложении 4.**

Образцы типовых бланков анкет - в **Приложении 3.**

Список литературы

1. Абаев Н.В. Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. – 2-е изд., перераб. и доп. – Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние. 1989 г.
2. Абаев Н.В., Вечёрский М.И. О принципе построения тренинговых обучающих систем на базе круговых движений “внутренних” школ у-шу.// Там же.
3. Антропов Ю.Ф., Шевченко Ю.С. Психосоматические расстройства и патологические привычные действия у детей и подростков. – Москва: Издательство Института Психотерапии, Издательство НГМА, 2000.
4. Богачихин М.М. Краткий китайско-русский, русско-китайский толковый оздоровительный словарь. – изд. 2-е, испр. и доп. - Москва.1994г.
5. Глазырина Л. Д. Физическая культура – дошкольникам. Старший возраст. – М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДОС, 1999. – 264 с.
6. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. 58 Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. -288с. ISBN 5-7695-0500-1
7. Иваницкий М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры. – изд. 6-е.- Москва: Терра - Спорт, 2003
8. Кустов О.В. Обоснование инновационной технологии обучения традиционному ушу детей младшего школьного возраста в процессе физического воспитания. Автореферат диссертации на соискание учёной степени кандидата педагогических наук. Малаховка. 2009Г.
9. Лепехов С.Ю., Абаев Н.В. Роль психической регуляции в политической деятельности тайных религиозных объединений традиционного Китая.// Психологические аспекты буддизма. – 2 изд. – Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние, 1991.
10. Лукьяненко В.П. Л 84 Физическая культура: основы знаний: Учебное пособие. Ставрополь: Изд-во СГУ. – 2001. – 224 с.

11. Малявин В.В. Боевые искусства: Китай, Япония. – Москва, ООО «Издательство АСТ». 2002 г.
12. Развитие двигательных качеств у детей дошкольного возраста. Игры и упражнения / Автор-составитель Н. А. Ноткина. – СПб.: ЛОИУУ, 1995. – 64с.
13. Стрельцов В.П. Какая физкультура нужна дошкольнику. – статья, 23 стр., опубликована на сайте WWW.budo.ru– 2008 г.
14. Сибекин В.В., Баданин В.В. Коррекция психосоматического состояния детей на основе Воинских искусств Востока (доклад для конференции ПМСЦ) // ПМСЦ и комплексы социальной помощи детям и подросткам Московского Комитета образования. – Центр инноваций в педагогике. Москва. 1998 г.
15. Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб- ное пособие /Под ред. Л. В. Шапковой.— М.: Советский спорт, 2003. — 464 с, ил.
16. Чертовских Е.В., Глебов Е.И. Шаолиньское ушу/ Серия «Мастера боевых искусств». – Ростов н/Д, 2002. – 352 с. ISBN 5-222-02690-6

Рекомендуемая литература

1. Абаев Н.В. Чань-буддизм и культурно-психологические традиции в средневековом Китае. – 2-е изд., перераб. и доп. – Новосибирск: Наука. Сиб. отд-ние. 1989 г.
2. Бернштейн Н.А. «О ловкости и ее развитии»: Изд-во «Физкультура и спорт» Государственного комитета СССР по печати; Москва; 1991
3. Долин А.А., Маслов А.А. Истоки У-ШУ. – Москва., 1990.
4. Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо – традиции воинских искусств. – Москва “Наука” Главная редакция восточной литературы 1990 г.
5. Малявин В.В. Боевые искусства: Китай, Япония. – Москва, ООО «Издательство АСТ». 2002 г.
6. Хоушэн Линь, Пэйюй Ло. Китайская гимнастика Цигун: 300 вопросов и ответов. Перевод: Букшургинова В. Ростов-на-Дону: «Феникс», 1997.

Условия и критерии оценивания динамики психосоматического развития.

1. Сроки. Вид.

1.1. Сентябрь. Тест.

1.2. Декабрь. Промежуточное тестирование. Зачет по пройденным разделам.

1.3. Апрель. Тест.

1.4. Май. Аттестация соответствующей ступени.

2. Критерии оценивания (* отмечены тесты, используемые при проведении промежуточного тестирования).

3.1. Тест физ. развития.

Оценивается по двум параметрам:

- *Количество правильно выполненных упражнений*
- *"психологическая составляющая" во время постановки задачи, ожидания своей очереди, выполнения теста(внимание, память, волевой уровень)*

I. Тест статической силы.

Макс. результат.

1.1. Горизонтальный упор лёжа на выпрямленных руках. От 5 – до 120 сек.

1.2. Держать позицию мабу. От 5 – до 120 сек.

1.3. Держать выпрямленную ногу параллельно полу. От 5 – до 90 сек.

II. Тест динамической силы (за 1 минуту, каждый).

1.1. Подтягивание. От 1 – до 14 раз.

1.2. Приседания.* От 2 – до 48 раз.

1.3. Отжимания.* От 1 – до 54 раз.

1.4. Качание пресса.* От 2 – до 60 раз.

1.5. Приседания на одной ноге. От 1 – до 15/15 раз.

1.6. переходы «упор лёжа – упор присев». От 1 – до 48 раз.

III. Тест гибкости.

1. В наклоне к прямым ногам.*

1.1. Не касаясь руками пола 0 очков.

1.2. Тоже, касаясь пола пальцами 1 очко.

1.3. Тоже, касаясь пола кулаками 2 очка

1.4. Тоже, касаясь пола ладонями впереди 3 очка.

1.5. Тоже, касаясь пола ладонями сзади 4 очка.

2. Соединить руки за спиной.

2.1. Не касаясь пальцами 0 очков.

2.2. Тоже, касаясь пальцами 1 очко.

2.3. Тоже, сцепив пальцы 2 очка.

2.4. Тоже, сцепив ладони 3 очка.

2.5. Тоже, отодвинув ладони от спины 4 очка.

3. Гимнастический мост от пола.*

3.1. С дополнительной опорой 0 очков.

3.2. Локти и колени разогнуты не более 90° - до 135 1 очко.

3.3. Локти и колени разогнуты более 135°, но не полностью 2 очка.

3.4. Локти и колени разогнуты полностью, но ладони или стопы выходят за проекцию корпуса 3 очка.

3.5. Локти и колени разогнуты полностью, ладони или стопы полностью в проекции корпуса 4 очка.

4. «Бабочка».*

- 4.1 Стопы не прижаты друг к другу, бедра раскрыты менее 45°, спина – согнута. 0 очков.
- 4.2. тоже, но бедра раскрыты от 45 до 90 градусов. 1 очко.
- 4.3. Тоже, но бедра раскрыты от 90 до 120 градусов, но стопы не прижаты, спина согнута. 2 очка.
- 4.4. Бедра касаются пола, стопы удерживаются руками, спина согнута. 3 очка.
- 4.5. Бедра лежат на полу, стопы – прижаты, спина прямая. 4 очка.

IV. Тест равновесия.

- 1.1.«Ласточка». Равновесие не фиксируется. 0 очков.
- 1.2.Равновесие фиксируется, нога поднята до уровня колена, поясница не прогнута, тремор в опорной ноге 1 очко.
- 1.3.Равновесие фиксируется, нога поднята до уровня бедра, поясница не прогнута, тремор в опорной ноге. 2 очка.
- 1.4.Равновесие фиксируется, нога поднята до уровня бедра, поясница не прогнута, тремор отсутствует. 3 очка.
- 1.5. Равновесие фиксируется, нога поднята выше уровня пояса, поясница прогнута, тремор отсутствует. 4 очка.

V. Тест скорости.

- 1.1.Бег на дистанцию 30 метров от 8 – до 4,9 сек.

VI. Гимнастический тест.

- 1.1Прыжок с места в длину от 65 –до 187 см.

VII. Ловкость.

- 1.1 Кувырок вперед гимнастический. Невозможно 0 очков.
- С опорой головой, падением на спину, без группировки 1 очко.
- С незначительным касанием головой, группировка с отталкиванием руками от пола 2 очка.
- Тоже, с группировкой без помощи рук в темпе кувырка 3 очка.
- Кувырок выполнен чисто, в едином темпе 4 очка.

4. Оценка социальных навыков.

4.1. Соблюдение правил поведения в раздевалке, в зале.

- Правила поведения систематически сознательно нарушаются. Подстрекает других членов группы на совершение подобных проступков. В случае уличения в неблагоприятном поступке стремится выгородить себя любой ценой. (-2)
- Нарушения правил часты, но в основном их причина в невнимательности и низкой степени контроля своего поведения. Легко следует чужому примеру, не задумываясь о последствиях. Раскаиваясь в проступке, через некоторое время может вновь совершить тоже самое. (-1)
- В целом правила соблюдаются, но лишь как вынужденная необходимость. Нарушения правил случаются, но, осознав проступок, старается больше его не повторять. Не пытается переложить на других свою вину. (0)
- Правила соблюдаются, а нарушения очень редки. В основном, правила принимаются, но не всегда это носит осознанный характер. (+1)
- Следование правилам является следствием осознанного принятия и понимания. Поддерживает порядок в группе. (+2)

4.2. Особенности работы в группе.

- Стремится завоевать авторитет в группе на основе грубости и силы. Не пытается найти взаимопонимание с товарищами. В групповой работе не учитывает общие интересы, в результате чего сбивается общий групповой ритм. Принцип групповой работы не понимает. (-2)
- Контакт с группой не налажен, старается держаться в стороне. Во время выполнения групповой работы не успевает в силу медлительности и / или невнимательности. (-1)
- Групповая работа, как и отношения с товарищами достаточно ровные.

(0)

- В групповой работе и в отношениях с товарищами может поступить в ущерб собственным интересам, если это необходимо. (+1)
- Четко осознаёт разницу между индивидуальной и групповой работой, и поступает в соответствии с поставленной задачей. Является авторитетом для товарищей, благодаря своим знаниям и умению находить общий язык. (+2)

4.3. Особенности работы в паре.

- В парной работе отводит себе главенствующую роль. Требуя от партнёра удобной для себя манеры работы, сам о партнёре не думает. Смысла парной работы не понимает. Ставить на подстраховку нельзя.

(-2)

- В парной работе медлителен и/ или невнимателен. Работа зачастую подменяется «общением». Смысл парной работы не понимает.

(-1)

- Парная работа во многом зависит от партнёра. Хотя смысл парной работы и понимается, но реализуется не всегда. (0)
- Понимает смысл и задачи парной работы. Независимо от партнёра старается выполнить поставленную задачу. (+1)
- Понимает смысл и принцип парной работы. В паре является лидером, четко реализуя собственную роль, что помогает партнёру реализовать свою. Можно ставить на подстраховку. (+2)

5. Оценка включённости в тренировочный процесс.

5.1. Посещаемость:

- Эпизодическая (до 10%) (-2)
- низкая (до 40%); (-1)
- Средняя (40% - 60%) (0)
- Высокая (от 60%) (+1)
- Близка к 100% (от 90%) (+2)

5.2. Внимание:

- *Низкое: очень тяжело сосредотачивается, быстро наступает утомление, внимание в основном непроизвольное, неустойчивое к отвлекающим факторам, постоянно требуется дополнительное стимулирование внимания, которое приносит непродолжительные результаты.* (-2)
- *Пониженное: в основном носит непроизвольный характер, быстро рассеивается, ребенок легко отвлекается на посторонние вещи и явления, однако, если тема произвела сильное впечатление, может сосредоточиться на ней непродолжительное время, в спокойной обстановке.* (-1)
- *Среднее: произвольное и непроизвольное внимание проявлены примерно одинаково, в течение занятия внимание периодически рассеивается, для собирания внимания требуются дополнительные стимулы, почти не устойчиво к отвлекающим факторам.* (0)
- *Повышенное: внимание сохраняется на протяжении большей части занятия, хотя и понижается к заключительной части, активное, произвольное, но слабо устойчиво к отвлекающим факторам.* (+1)
- *Высокое: внимание сохраняется на протяжении всего (или почти всего) занятия, активное, произвольное, устойчивое к различным отвлекающим факторам* (+2).

5.3. Память:

- *Не запоминает* (-2)
- *Запоминает только то, что произвело сильное впечатление и помнит в пределах одного-двух занятий;* (-1)
- *Хорошо помнит то, что нравится,* (0)
- *Запоминает практически весь материал, может показать отдельные упражнения, без предварительного напоминания.* (+1)
- *Запоминает практически весь материал, запоминание основывается на понимании идеи, и носит систематический характер.* (+2)

5.4. Волевой уровень:

- *Низкий: волевые качества не проявлены.* (-2)
- *Пониженный: проявляет волевые качества в исключительных случаях, непродолжительное время.* (-1)
- *Средний: способен проявлять волевые качества в ограниченный промежуток времени, в упражнениях циклического характера, или на фоне эмоционального подъема, вызванного внешними факторами.* (0)
- *Повышенный: стремится проявлять волевые качества, проявляет их не только в упражнениях, которые вызывают положительный эмоциональный отклик, но и в других упражнениях, способен к дополнительной мобилизации* (+1).
- *Высокий: проявляет волевые качества везде, где это необходимо, повышение уровня сложности всегда приводит к повышенному проявлению волевых качеств* (+2).

5.5. Освоение и выполнение физических упражнений.

- *Низкий: не усваивает или осваивает лишь элементарные двигательные действия, не требующие мобилизации внимания, памяти, воли и физ. качеств.* (-2).
- *Пониженный: осваивает некоторые усложнённые действия, но быстро теряет навык; для повторного выполнения требуется дополнительный контроль со стороны инструктора.* (-1)
- *Средний: осваивает двигательные навыки соответствующей ступени, сохраняет их при периодическом повторении, допускает незначительные ошибки при выполнении, исправляет их под руководством инструктора.* (0)
- *Повышенный: быстро схватывает суть новых упражнений, сохраняет полученные навыки, допускает незначительные ошибки, способен самостоятельно отрабатывать упражнение, которые понимает, но не может выделить и исправить ошибки самостоятельно.* (+1)

Высокий: быстро схватывает суть нового материала, способен самостоятельно его осваивать на основе уже имеющихся навыков и умений,

Образец заполнения бланка «динамика психофизического развития»

Образец бланка «Промежуточная диагностика»

[illegible]

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Приложение 2

Концепция занятий ушу

(Сибекин В., Баданин В.)

Каждый человек обладает собственной величиной порога восприятия действительности на сознательном, бессознательном и подсознательном уровне, формирующемся еще в детстве его родителями и окружающей средой. Для нашего анализа важно различать бессознательный и подсознательный уровни восприятия. Бессознательный уровень восприятия характеризует использование рефлекторных способностей. Подсознательный уровень восприятия характеризует использование интуитивных способностей. Величина порога восприятия складывается из величины порога осознания и величины порога реагирования. Порог осознания и порог реагирования связаны между собой сложной аналитической деятельностью на трех вышеперечисленных уровнях порога восприятия. Таким образом, круг замыкается, и малейшее изменение любого параметра системы приводит к усиленному изменению системы в целом.

Рассматривая приведенную схему (см. приложение 1), можно заключить следующее: изменение, например повышение величин порогов осознания и реагирования раздвигает треугольник (повышает величину уровней) и как следствие этого, повышается величина порога восприятия (площадь большого круга). Непропорциональное развитие порогов осознания и реагирования приведет к формированию непропорционального изменения уровней и как следствие, непропорциональному развитию порога восприятия.

** Характеристики порогов реагирования и осознания.*

Порог реагирования определяет момент времени, в который человек начинает действовать. До этого момента у человека еще есть возможность выбора, как поступить в данной ситуации (для более полного рассмотрения

вопроса необходимо допустить высокое и неотвратимое давление ситуации). После этого момента у человека уже нет выбора, так как включается процесс причинно-следственной связи. Попытки человека выбирать и после этого момента времени есть всего лишь создание "новой" ситуации.

Порог осознания определяет "момент истины". До этого момента человек воспринимает поступающую извне информацию на сознательном, бессознательном и подсознательном уровнях автоматически в соответствии с предварительно сформированным пониманием. Причем основной вклад в это понимание вносит сознательный уровень, как наиболее развитый. В "момент истины", в результате снижения сознательного уровня по отношению к двум другим наступает т.н. "просветление", что и меняет ранее сформированное понимание.

Пороги реагирования и осознания определяются следующими основными факторами:

- * потенциальным - формируется на основе генетического кода;
- * кинетическим - формируется на основе информации поступающей в период жизни.

Изменением потенциального фактора заниматься очень сложно потому, что в основном фактор определяется внутренней энергией, т.н. "первоначальной небесной Ци (внутриутробной)" данной при рождении. В свою очередь, внутриутробную Ци в дальнейшем можно разделить на два вида - основную (жизненная энергия) и изначальную (первобытная). Основную Ци человек получает от родителей на самой ранней стадии жизни, во время формирования плода. Изначальная Ци является движущей силой, которая обеспечивает физиологические функции тканей и органов тела. Она также образуется во время формирования плода. Величина внутриутробной Ци с течением времени уменьшается, и повысить ее практически невозможно. Кинетический фактор определяется "вторичной небесной Ци (послеродовой)". Послеродовую Ци также можно разделить на два вида: "небесная Ци" и "земная Ци". Небесная Ци относится к энергии, которую мы

реализуем во время вдоха и выдоха. Земная Ци относится к энергии, которую мы реализуем при поглощении и усвоении пищи. Взаимосвязь между внутриутробной и послеродовой видами Ци такова: первая является движущей силой жизни, а вторая является материалом, который обеспечивает поддержание жизни. Именно количество послеродовой Ци определяет возможность изменения порогов реагирования и осознания.

** Волевой фактор как показатель порога реагирования.*

Термин "воля" в смысле движущая сила человека, как нельзя лучше отражает количество послеродовой Ци и может служить критерием его внутренних возможностей (величины порога реагирования). Это количество послеродовой Ци в основном определяется "земной Ци". Дело в том, что соблюдение режима дня, питания, тренировок приводит к увеличению количества "земной Ци" в связи с нормализацией процесса "упаковки внутренней энергии" - отсутствием затрат энергии на "лечение" организма. Например: неправильное питание требует дополнительных затрат энергии для нейтрализации употребленной пищи и т.д. К тому же преодоление "соблазняющих" факторов приводит к устойчивому формированию характера (увеличению т.н. внутренней силы - способности преодолевать свои желания).

В качестве иллюстрации к вышеизложенному, можно привести следующий пример:

Два раза в год, осенью и весной, все занимающиеся в группах проходят обязательное тестирование. Алёша Л. (11 лет) во время осенних тестов, включающих в числе прочего прыжки в высоту с места, в силу отсутствия навыков не смог преодолеть даже минимальную высоту (30 см.). Обиженный тем, что все остальные ученики преодолели планку, а некоторые из числа новичков даже засмеялись над ним, отказался проходить дальнейшее тестирование. В течение учебного года посещал занятия периодически, с частыми пропусками из-за болезней. Несмотря на эти обстоятельства, весной Алёша сдал все тесты. И хотя его результаты были меньше, чем у других

ребят, его показатели были выше, чем в начале года, а реакция окружающих вызывала не обиду, а здоровый азарт. При этом, следует отметить, что прыжки как таковые, в течение года не тренировались.

** Дыхательный фактор как показатель порога осознания.*

Способ дыхания, используемый человеком в течение жизни, как правило, устойчив и может измениться лишь в результате специальной тренировки. В большинстве случаев люди дышат рефлекторно (не анализируя процесс вдоха и выдоха, а также их сочетаемость с выполняемой деятельностью), используя при этом верхнюю часть легких (т.н. верхнее дыхание). Акцентирование внимания на других видах дыхания, таких как нижнее, полное, парадоксальное и других, а также тренировки этих видов дыхания в сочетании с определенными позами и движениями способствует улучшению физического состояния в виду накапливания "небесной Ци" (под процессом накапливания "небесной Ци" подразумевается изменение процентного соотношения между расходом энергии на нужды организма и ее экономией в связи со снижением этих нужд). Это, в свою очередь приводит к увеличению порога осознания.

Прежде чем перейти к примерам следует еще раз обратить внимание на сам факт осознания. Для этого удобнее использовать положения и термины восточной медицины. Человеческий организм имеет специальную систему, которая соединяет поверхность тела с внутренними органами и верхнюю часть тела с нижней, связывая полые и твердые органы. Эта система носит названия система меридианов и коллатералей. Меридианы и коллатерали не являются ни кровеносными сосудами, ни нервами. Термин "меридиан" имеет смысл "маршрута". Меридианы также называются проводниками энергии. Они образуют магистральные линии. Термин "коллатераль" имеет смысл "сети" - ветви меридианов. Меридианы и коллатерали оплетают все тело и приводят его в органическое единство путем соединения его различных частей. Имеется 12 регулярных меридианов. Те меридианы, что проходят вдоль внутренних боковых поверхностей тела, соединяя твердые органы,

называются инь-меридианами. Те меридианы, что проходят вдоль внешних боковых поверхностей тела, соединяя полые органы, называются ян-меридианами. Когда Ци течет в 12 меридианах в избыточном количестве, то происходит сброс ее в 8 экстраординарных (чудесных) каналов для хранения. Когда внутренней Ци недостаточно в 12 меридианах, она, запасенная в 8 чудесных меридианах, возвращается обратно в 12 регулярных меридианов.

Любая закупорка в 12 регулярных и 8 чудесных меридианах может вызвать различные виды связанных эффектов. В традиционной китайской медицине это описывается как "засорение, возникающее раньше боли". Когда человек болен, его меридианы и коллатерали должны быть очищены путем применения силы определенного вида. Лекарство, акупунктура и массаж являются терапией, применяемой как внешняя сила. Самоуправляемая Цигун-терапия используется для очищения меридианов и коллатералей, полагаясь только на собственную силу человека, с тем чтобы болезнь была вылечена.

В главе "Дружеский разговор" из книги "Нэй-цзин" - Внутреннего Канона медицины Желтого императора - говорится: "Когда ум спокоен и пуст, истинная Ци подчиняется вашим командам. Если поддержать ум здоровым, то опасность болезни превратится в ее безопасность". Таким образом, источник истинной Ци тесно связан со спокойствием и пустотой ума. С позиций теории современной медицины это означало бы погружение коры головного мозга в специальное заторможенное состояние, приведение в действие регуляторных механизмов центральной нервной системы, с тем, что бы вернуть в норму функциональные и органические нарушения, вызванные расстройством нервной системы. "Поддерживать ум здоровым" означает держать ум в спокойном состоянии. Усилить внутреннюю Ци означает вдыхать небесную Ци (свежий воздух), правильно использовать земную Ци (пищу), т.е. обогащать послеродовую Ци. Когда истинной Ци во внутриутробной Ци будет достаточно, проходы станут свободны от засорений, болезнь пройдет.

Возвращаясь к связи между дыхательным фактором и порогом осознания, следует отметить, что тонущий человек (ограничение воздуха необходимого для дыхания) может утопить своего спасателя, т.к. не способен контролировать ситуацию. Это же можно сказать и про человека во время приступа бронхиальной астмы и других подобных случаев. Таким образом, правильно построенная тренировка приводит к правильному дыханию. Концентрация на правильном дыхании еще больше усиливает эффект тренировки. Это в свою очередь приводит к накоплению внутренней силы (Ци), что естественным образом приводит к повышению порога осознания.



техника	парная работа
ОФП	дыхательные упр.



Комментарий к схемам:

Треугольник (человек):

- * Бессознательное, физиологические особенности, функциональные системы, рефлексy
- * Подсознательное, физические качества, чувственное восприятие, эмоции, реагирование, интуиция
- * Сознательное, воля, осознание, специальные двигательные качества и умения

Квадрат, разделы тренировки:

- * ОФП, упражнения на развитие основных физических качеств
- * Дыхательные упражнения, работа с различными аспектами осознания.
- * Техника, упражнения на развитие специальных двигательных умений и навыков, психологический тренинг;
- * Парные упражнения, социальные и коммуникативные навыки

Круг (природная и социокультурная среда):

- * Большой Инь: поле восприятия
- * Малый Ян: канал реагирования
- * Малый Инь: канал осознания
- * Большой Ян: поле деятельности.

Комментарий к общей схеме:

Базовая концепция программы строится на следующих положениях, проиллюстрированных схемой:

1. Человек – это триединство физиологического, физического и психического начал (*в данном контексте под психическим понимается как собственно психика, как функциональная система, так и духовное, как высшее проявление психического*).
2. Каждому из трех начал соответствуют различные проявления и функциональные системы (см. "треугольник")
3. Они находятся в постоянном взаимодействии и взаимовлиянии,

обусловленном внешними и внутренними факторами. *Механизм этого взаимодействия подробно рассматривается в первой части, разработанной Сибекиным В.В.*

4. Развитие одного из трех начал, без развития двух других приводит к непропорциональному развитию системы, проявляющуюся через различные отклонения от гармоничного равновесия.

5. Ушу, как система комплексного развития, включает в себя разделы тренировки, позволяющие воздействовать на каждое, из трех начал, (см. "квадрат").

6. Человек, находящийся в этом поле деятельности, и занимающийся систематической комплексной работой над собой, таким образом развивает и **корректирует** каждое из трех начал. Исключение из практики одного из разделов приводит к недостаточному развитию одного из трех начал.

7. Ушу, как часть общечеловеческого наследия, находятся в поле природной и социокультурной среды, которая с точки зрения человека есть поле восприятия и поле деятельности одновременно. С полем восприятия человек связан посредством канала реагирования (известно, что наше восприятие избирательно), а с полем деятельности - каналом осознания (также, не всякая деятельность носит сознательный характер).

8. Канал реагирования в сравнении с полем восприятия носит активный характер, проявляясь как избирательность, активизация первичной чувствительности, эмоциональных реакций и т. д.

9. Канал осознания в сравнении с полем деятельности относительно менее активен, так как полностью осознанно мы совершаем только небольшую часть действий. Кроме того, сам по себе момент осознания, связан с остановкой деятельности и переходом к полю восприятия.

10. Поля восприятия и деятельности постоянно переходят одно в другое, каналы реагирования и осознания, также таковы (см. Схему "круг"). Один и тот же объект может быть то объектом деятельности, то объектом восприятия, то восприниматься через канал реагирования (регистрация

объекта сознанием и органами чувств, эмоциональное проявление на наличие или отсутствие), то восприниматься через канал осознания, во всей его полноте.

11. В результате целенаправленной комплексной работы человек получает возможность корректировать и развивать три начала: физиологическое, физическое и психическое.

12. По нашей гипотезе расширение возможностей трёх начал увеличивает диапазон каналов реагирования и осознания, качество восприятия и деятельности. За счет этого появляется возможность коррекции отклонений психофизического развития.

Характеристика разделов тренировки с точки зрения базовой концепции.

* **ОФП.** Развитие пяти базовых физических качеств является основой поддержания функциональных систем человека и условием полноценной реализации деятельности. По мере тренированности их проявления должно не только увеличиваться количественно, но и качественно изменяться. Контроль их проявления должен выходить на сознательный уровень.

* **Дыхательные упражнения.** Не вдаваясь в детальный анализ различных дыхательных систем, отметим, что само по себе, дыхание есть процесс глубоко физиологический, и сознательное **управление** дыханием не желательно. Дыхание в своих качественных характеристиках связано со всеми процессами, протекающими в человеческом организме, накоплением и использованием Ци, эмоциональным и умственным состоянием человека, его сознательной, бессознательной и подсознательной деятельностью. Его качество изменяется в зависимости от обстоятельств и внутреннего состояния человека. Однако в процессе тренировки при выполнении как дыхательных, так и других упражнений необходимо устранить из действий всё, что мешает процессу ровного, глубокого и ненапряжённого дыхания. В результате выполнения

различных действий дыхание изменяется, может происходить накапливание, преобразование и использование Ци. Игнорирование дыхательного аспекта тренировок может приводить и к обратной динамике.

* **Техника.** На этапе ознакомления с базовой техникой выделяют следующие разделы:

1. Техника стоек.
2. Техника рук.
3. Техника ног.
4. Техника взгляда.

Данные разделы осваиваются без перемещения в пространстве.

5. Техника связок. *Сочетание освоенных действий.*
6. Техника перемещений.

7. Техника комбинаций. *Данный раздел включает действия сочетающие позиции, перемещения, действия руками и ногами, объединённые по смыслу.*

Изучение техники, то есть овладение специальными двигательными, психологическими и дыхательными умениями и навыками является "мостом", связывающим физическое и психическое, подсознательное и сознательное. *Если проявление пяти физических качеств должно в результате практики становиться всё более осознанным, то техника наоборот: приобретённые умения и навыки постепенно должны становиться автоматизированными. Таким образом, канал реагирования и канал осознания связываются друг с другом, в результате реагирование и осознание становятся адекватными.*

* **Парная работа.** Упражнения, направленные на развитие широкого спектра качеств. ПР также дает определенный опыт общения и взаимодействия в различных условиях. Через ПР проверяется наличие или отсутствие коммуникативных навыков, корректируются возможные отклонения. Традиционно в ПР выделяют два аспекта:

- Моральный аспект: который определяет нормы взаимоотношений внутри группы, в парной работе, с окружающими людьми вне тренировочного зала. Определяет возможность и степень проявления полученных в результате тренировок умений и навыков в различных ситуациях.

- Прикладной аспект: определяет психологическое состояние занимающегося в условиях парной работы, единоборства в зале, различных бытовых и экстремальных ситуациях вне зала.

Если в процессе жизнедеятельности отследить, как изменяется дыхание в различных ситуациях, то можно обнаружить взаимосвязь между дыханием и психическим состоянием. Это также верно и для парной работы: ситуации, в которых активно задействуется эмоциональный фон, приводят к изменению глубины и частоты дыхания. В результате систематической парной тренировки и контролю эмоциональной вовлечённости необходимо добиваться перехода тактико-технического аспекта на интуитивный уровень. Это достигается путем повышения автоматизма действий, качества дыхания, увеличения скорости перехода от канала реагирования к каналу осознания и обратно. Таким образом, сама техника и тактика парной работы становится аспектом адекватного реагирования, а дыхание аспектом адекватного осознания.

Исходя из вышеизложенного, программа строится таким образом, чтобы в максимально полном объёме представить занимающемуся возможность развивать три начала на основе изучения четырёх разделов тренировки. В ходе составления программы авторы попытались объединить разделы таким образом, чтобы они способствовали комплексному развитию занимающихся и взаимно дополняли друг друга. В связи с этим в ПРГ представлен сравнительно небольшой объём технических действий, которые раскрываются через базовые разделы тренировки.

Значение индивидуального подхода на коррекционных занятиях по укреплению физического здоровья ребёнка.

Следует отметить, что цель программы заключается, прежде всего, в коррекции различных видов психосоматических отклонений, а не в достижении высоких спортивных результатов. Из этого положения вытекают психологические и методические особенности проведения занятий.

С одной стороны, различие характера и тяжести заболевания требует индивидуального подхода к каждому ребёнку, с другой – наличие для каждого уровня подготовки соответствующих аттестационных требований, способствует увеличению мотивации к занятиям.

Методически, занятия построены таким образом, чтобы побуждать занимающихся к самостоятельной работе дома. Длительность каждого занятия компенсируется разнообразием видов деятельности.

Индивидуальная работа: в ушу говорят: “когда тренируешься один – работай как с реальным противником, с противником – работай как будто ты один”. Это же касается групповых тренировок. Сколько бы ни было человек в зале, ученикам рекомендуется сохранять концентрацию на своих движениях, что достигается посредством контроля за дыханием. Индивидуальная тренировка способствует развитию в учениках самостоятельности, формированию навыков психофизической саморегуляции в процессе активной деятельности, приводит к повышению уровня адаптационных возможностей, развивает творческое мышление и стремление к самосовершенствованию.

Хорошей формой индивидуальной работы служит так называемая *инструкторская практика*, суть которой заключается в том, что занимающийся привлекается к ведению того или иного раздела тренировки в качестве инструктора. С одной стороны, это показывает ученику, что руководство – это не только привилегия, но и трудная работа, требующая ответственности и высокого уровня подготовки, с другой – способствует преодолению таких качеств как застенчивость, гипервозбудимость и т.д. Важным условием является самостоятельная работа дома, чему может способствовать разбор ошибок и проверка их исправления. Формирование

навыка самостоятельной тренировки способствует формированию у занимающихся здорового образа жизни, социально приемлемых форм досуга, поддержанию высокой работоспособности.

Характеристика соматического воздействия занятий: как показывают исследования, ушу, сочетая в своей системе сложно координированную двигательную активность с глубокой проработкой дыхания, способствует улучшению работы всех систем организма, но в первую очередь, опорно-двигательного аппарата, функционирования дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Кроме того, акцентирование таких типов дыхания, как брюшное, парадоксальное и др., во время которых, органы расположенные в брюшной полости, массируются диафрагмой и мышцами пресса, улучшает работу органов пищеварения. В отдельных случаях, при систематической тренировке, возможно излечение ряда заболеваний перечисленных систем. В других случаях наблюдается снижение степени тяжести заболеваний, увеличение времени ремиссии, на фоне общего повышения адаптационных возможностей организма, сопротивляемости организма внешним патогенным факторам.

Характеристика психологического воздействия занятий: контроль дыхания и сознания, осуществляемый в процессе занятий, в сочетании с моделированием неблагоприятных условий внешней среды, способствуют повышению уровня психологической гибкости и устойчивости личности. увеличивается способность к концентрации произвольного внимания, способность к психической саморегуляции. Корректируется развитие волевой сферы. Все эти факторы позволяют повысить уровень психологической адаптации личности к окружающей социально-природной среде.

Анкета для родителей №1

ПРГ	СПР	ПР-ЛА	ИТБ	Дата
Дата поступления:			Инициатор:	
ФИО ребёнка				
Дата рождения ЧМГ				
Домашний адрес			Дом. _____ Моб. _____	
ФИО мать			ФИО отец	
Школа (детский сад) №			Состав семьи	
Класс			Рост, вес	
Наличие инвалидности			Группа здоровья	
<i>Мини-опрос (в двух – трёх словах расскажите о своём ребенке)</i>				
Сколько раз в год болеет ОРЗ				
С кем из членов семьи проводит большую часть времени.				
Домашние обязанности				
Любимый вид отдыха				
Успеваемость				
Любимый предмет				
Любимый вид спорта				
По характеру ваш ребёнок:				
В коллективе он...				
<i>От 1 – до 5 баллов...</i>				
вспыльчивость			самостоятельность	
терпеливость			дисциплинированность	
внимательность			сообразительность	
впечатлительность			трудолюбие	
отзывчивость			аккуратность	
правдивость			ответственность	
Ожидаемые результаты:				
Помощь:				Подпись:

Анкета для родителей №2

ФИО ребёнка	
Возраст	Стаж занятий
Мой ребёнок стал более... (да, нет, без изменений)	
сильным	ловким
Физ. работоспособным	усидчивым
дисциплинированным	самостоятельным
внимательным	ответственным
аккуратным	сообразительным
терпеливым	отзывчивым
Оправдались ли ваши ожидания? Если да, то какие?	
Краткий отзыв о преподавателе	
Есть ли желание продолжать занятия?	
Есть ли пожелания к организации и проведению занятий?	
дата	подпись

Приложение 4

Значения результатов тестирования, педагогического наблюдения.

ПО-1					уровень		раздел	
4	3	2	1	0	баллы		Статическа	я сила
15	13	10	5	0	упор		мабу	(сек.)
10	10	8	5	0	нога			
					тяги			Динамическая сила
5	4	3	2	0	Присед.			(кол-во раз)
4	3	2	1	0	жим			
6	5	4	2	0	пресс			
					сед			
5	4	3	1	0	упор			
4	3	2	1	0	наклон			Гибкость
4	3	2	1	0	Замок			(баллы)
4	3	2	1	0	мост			
4	3	2	1	0	бабочка			
4	3	2	1	0	ласточка			Ловкость
6,7	7	7,5	8	10	Бег 30 м.			
105	85	75	65	55	прыжок			
					кувырок			
52	39	26	13	0	итог			Итог ОФП
+2	+1	0	-1	-2	внимание			Социально
+2	+1	0	-1	-2	память			–
+2	+1	0	-1	-2	воля			психологич
+2	+1	0	-1	-2	правила			еские
+2	+1	0	-1	-2	группа			навыки
+2	+1	0	-1	-2	пара			
+2	+1	0	-1	-2	Посещае.			
28	21	14	7	0	итог			Итог ППН
+2	+1	0	-1	-2	Осв. ДВ.Н.			Освоение
					аттестация			учебной
84	63	42	21	0	итог			Общий