Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №688 Приморского района Санкт-Петербурга

Использование «Тренажерно-информационной системы «ТИСа» на уроках физической культуры и ЛФК

Методические рекомендации

Автор: учитель физ.культуры и ЛФК

 Шевляков Алексей Юрьевич

Санкт-Петербург 2014

Аннотация.

Данные рекомендации направлены на методику раскрытия эффективных вариантов проведения занятий с применением тренажено-информационной системы ТИСа на уроках физической культуры и лечебной физической культуры, позволяющая выполнять корректирующие и развивающие упражнения на фоне модулирования мягких природных колебаний с частотой от 10 до 130 Гц с одновременной проработкой наибольшего числа активных точек при разгруженном позвоночнике и сниженном пороге расслабления большинства мышечных групп.

**СОДЕРЖАНИЕ:**

**Введение**

**Организационно-методические рекомендации**

**Формы контроля**

**Требования к уровню подготовки учащихся(занимающихся)**

**Распределение учебного материала по часам на учебный год**

**Примерная программа с использованием тренажерно-информационной системы ТИСа**

**Примерный урок с применением комплекса ТИСа**

**Список использованной литературы**

**Приложения**

**Введение**

Методические рекомендации ***«По использванию «Тренажерно- информационной системе «ТИСА»*** направлены на обеспечение наиболее благоприятных условий роста и развития детей, на укрепление их здоровья, что обеспечивает значительные успехи в борьбе с заболеваниями. Состояние здоровья ребенка, его сопротивляемость заболеваниям связаны с резервными возможностями организма. Эти возможности при целенаправленном воздействии способны значительно увеличить функциональные способности растущего организма и стать основой его здоровой жизни.

Подростки обладают поразительно высоким двигательным потенциалом, они способны осваивать сложные требующие большого функционального напряжения виды движений. Растущий организм особенно нуждается в мышечной деятельности, поэтому недостаточная двигательная активность, некомпенсируемая необходимыми по объему и интенсивности физическими нагрузками, приводит к развитию ряда заболеваний. Детям и подросткам особенно необходима двигательная активность, причем не, только в образовательных, но и в лечебно-профилактических целях, для сохранения и упрочнения здоровья.

Тренажерная система «ТИСА» позволяет выполнять корригирующие и развивающие упражнения на фоне моделирования мягких природных механических колебаний с частотой 10-130Гц, с одновременной проработкой наибольшего числа активных точек. Модульное решение тренажерной системы и доступность эксплуатации предоставляют широкий спектр комбинаций упражнений. Занятия с использованием системы «ТИСА» приводят к быстрым положительным изменениям за счет роста капиллярной сети, нормализации мышечного и сосудистого тонуса, активизации синоптических каналов, улучшению дренажной функции легких и т.д.

Специально подобранные упражнения тренируют координацию. В результате улучшается равновесие и устойчивость при движении у детей с проблемами опорно-двигательного аппарата.

***Основная цель*** – всестороннее, физическое развитие детей, укрепление и сохранение их здоровья.

***Цель обучения***– мотивация к здоровому образу жизни учащихся посредством освоения упражнений, умения сохранять и совершенствовать умения и навыки снимать утомление вызванное учебной деятельностью, а также содействовать самореализации и самосовершенствованию, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств личности.

В соответствии с данной целью формируются комплекс основных взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных, решаемые в процессе реализации данных методических рекомендаций с использованием тренажерно-информационной системы «ТИСА»:

Спортивно-оздоровительная технология «ТИСА» позволяет решать ***задачи профилактики предотвращение травматизма детей:***

* Профилактики плоскостопия и нарушений осанки;
* Укрепление мышц живота и поясницы направленные на регуляцию мышечного тонуса;
* Предотвращение заболеваний органов пищеварения, костно-мышечной и соединительной ткани;
* Тренировку функций равновесия, вестибулярного аппарата и улучшения биохимического двигательного паттерна;
* Улучшения вегетативной реактивности, чувствительности и оптимизации реакций срочной адаптации к физической нагрузке.

**Организационно-методические рекомендации**

***Основными формами являются:*** теоретические и практические занятия, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Начиняя занятия, учитель должен иметь точное представление об индивидуальных особенностях ребенка, уровень его физического развития, состояния его двигательных навыков и умений. Особое значение имеют функциональные исследования подвижности позвоночника, силы мышц спины и брюшного пресса к статическим нагрузкам.

***Основными средствами*** для решения задач оздоровительные являются: занятия специально оздоровительно-развивающей гимнастики, корригирующих и укрепляющих упражнений, применение специального оборудования как, массажные мячи, гимнастическая стенка, фитбол-мяч, степ-платформа и тренажерно-информационная система «ТИСА» оборудованная в спортзале или кабинете.

 Правильный психолого-педагогический подход к детям, является мощным фактором воздействия. Чувство мышечной радости порождает у ребенка стойкие положительные эмоции и является надежным средством повышения эффективности организма.

Учебный материал разработан таким образом, чтобы обеспечить последовательность обучения движениям, систематичность увеличения нагрузки, постепенное развитие функциональных способностей занимающихся.

При планировании и проведении занятий по с использованием ТИСА учтены особенности организма учащихся. В зависимости от вида нарушений осанки, заболеваний сердечно-сосудистой системы и функциональных возможностей, предполагается применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

 по оздоровительному сопровождению представляет собой комплекс мероприятий рассчитанных ***на 1 год***, направленных на профилактику, коррекцию нарушений осанки, плоскостопия у ***детей 7-9 лет.***

Занятия должны проводиться систематически ***не реже 2 раза в неделю по 45 мин***, с постепенным увеличением нагрузки и использование различных пособий, для улучшения координаций движений и повышения эмоционального настроя.

В основу комплексов подобраны коррегирующие упражнения на укрепление мышечного корсета, общеукрепляющие традиционные и нетрадиционные оздоровительные методики.

***Состав группы 12 - 15 человек.***

Комплектование группы проводится на основе учета состояния здоровья, показателей физической подготовленности и функционального исследования по заключению врача, оформляется приказом директора общеобразовательного учреждения.

**Формы контроля.**

Для определения эффективности занятий необходимо использовать мониторинговые исследования: метод педагогического наблюдения и медицинский контроль.

При педагогическом наблюдениях, которые наблюдаются в течении всего курса, отмечаются основные знания, умения, навыки и личностные качества, приобретенные учащимися в период обучения.

При повторении и закреплении учащимися учебного материала используются формы контроля: устные ответы, показ упражнений, беседы с родителями, осуществление самоконтроля и взаимоконтроля.

Динамику развития физических качеств учащихся позволяет оценить контрольные тесты, проводимые ***3 раза в год*** – определение гибкости позвоночника, силу мышечных групп спины и брюшного пресса, плечевого пояса, которые являются основой мышечного корсета, удерживающего осанку в правильном положении.

Эффективность оздоровления учащихся, уровень состояния здоровья учащихся, помогает определить медицинский контроль. Медицинский персонал школы проводит периодический контроль коррекции осанки учащихся – ***2 раза в год****.*

**Требования к уровню подготовки учащихся(занимающихся)**

Занимающиеся должны знать и уметь:

* знать понятие «правильная осанка»;
* знать название групп мышц, поддерживающих позвоночник;
* знать правила техники безопасности при выполнении упражнений на модулях, координаторах тренажерно-информационной системы «ТИСА» с модуляцией мягких природных и биологических колебательных процессов (ММПБКП);
* уметь сохранять положение «правильной осанки» в положении стоя, сидя, лежа, при ходьбе;
* уметь самостоятельно выполнять корригирующие упражнения на модулях, с предметами и без предметов, на тренажерах для укрепления мышц туловища, рук и ног.
* уметь самостоятельно организовать подвижные игры с профилактической направленно

**Распределение учебного материала по часам на учебный год.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Содержание учебной программы | 1-2 класс | 3-4 класс | 5-6 класс | 7-8 класс | 9-11 класс |
| 1. | Основы знаний и умений | В процессе занятий | В процессе занятий | В процессе занятий | В процессе занятий | В процессе занятий |
| 2. | Упражнения для формирования, закрепления и совершенствования навыков правильной осанки | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 3 | Упражнения для коррекции и укрепления мышечного корсета:* укрепление мышц спины;
* укрепление боковых мышц туловища;
* укрепление мышц брюшного пресса;
* укрепление мышц поясничной области
 | 9442 | 7454 | 7262 | 7262 | 7262 |
| 4. | Фитбол - коррекция | 12 | 12 | 10 | 10 | 10 |
| 5. | Упражнения для увеличения подвижности суставов | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 6. | Упражнения на развитие гибкости позвоночника | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7. | Развитие эластичности мышц туловища(игровой стрейчинг) | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 8. | Упражнения для развития функций равновесия | 2 | - | - | - | - |
| 9. | Развитие координаций движений | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 10. | Упражнения для развития ориентировки в пространстве | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 11. | Профилактика плоскостопия | 6 | 5 | 6 | 6 | 6 |
| 12. | Развитие мелкой моторики | 4 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 13. | Развитие крупной моторики | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 14. | Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы | 2 | 2 | 4 | 4 | 4 |
| 15 | Подвижные игры | В процессе занятий | В процессе занятий | В процессе занятий | В процессе занятий | В процессе занятий |
| 16. | Проведение контрольных мероприятий:* медицинская диагностика
* педагогический контроль
 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 17. | Всего часов за год: | 68 | 68 | 68 | 68 | 68 |

**Примерная программа с использованием тренажерно-информационной системы ТИСа**

 **для учащихся 1 – 2 класса (3 часа в неделю)**

***Строевые упражнения***

Построение в шеренгу, построение в колонну. Построение в круг взявшись за руки. Выполнение команд «Становись!», «Разойдись!», «Смирно!», «Вольно!». Построение в колонну и в шеренгу по росту, по одному. Размыкание в шеренге на вытянутые руки.

***Общеразвивающие упражнения***

Основные положения рук и ног. Движения рук вперед, в сторон, вверх. Наклоны и повороты головы и туловища. Приседание, упоры, седы в разных исходных положениях. Упражнения с предметами: гимнастическими обручами, палками, скакалками, мячами. Ползание по скамейке и лазание на гимнастической стенке.

***Упражнения для профилактики плоскостопия***

Ходьба с параллельной постановкой стоп: на носках на наружном своде стопы, по наклонной поверхности, по низкому и высокому бревну, по песку, гальке, колючему коврику, лазание по гимнастической стенке.

Общеразвивающие упражнения стоя и сидя на гимнастической скамейке, коврике: Сгибание-разгибание стоп, перекаты стопы с пятки на носок, сводить и разводить пятки носки, разнообразные движения пальцами, передвижение и скольжение стоп.

Упражнения с предметами: катание стопой мяча, палки, валика, поднимание мячей стопами, перекладывание пальцами стоп мелких предметов.

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» и использованием горки корректирующей ММПБКП, устройства для моделирования ситуации, предотвращающий травматизм с ММПБКП и устройства для вестибулярного аппарата с ММПБКП и катоактины с ММПБКП.

***Упражнения для развития координации движений и функций равновесия***

Ходьба с параллельной постановкой стоп на носках, на наружном своде стопы, по гимнастической скамейке, наклонной поверхности, по низкому и высокому бревну с различным положением рук. Лазание на гимнастической стенке. Упражнения с использованием фитнес-мяча.

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием горки коррегирующей ММПБКП, устройства для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм ММПБКПи устройства для вестибулярного аппарата с ММПБКП

.

***Упражнения на улучшения ориентации в пространстве***

Движения рук в основных направлениях из различных исходных положений.

Поиск предметов (без зрительного контроля) по словесным ориентирам ( дальше, ближе. правее, левее и т.д.

Перемещение по звуковому сигналу и воспроизведение в ходьбе отрезков длиной 5, 10м.

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, координатора движений с ММПБКП и горку корректирующую ММПБКП.

***Упражнения для укрепления осанки***

Упражнения стоя у вертикальной плоскости, касаясь ее затылком, лопатками, плечами, пятками. Висы простые и смешанные на гимнастической стенке. Приседание на всей стопе, пятках. Общеразвивающие упражнения лежа на спине, животе с предметами и без предметов и упражнения на боку.

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, жесткого модуля (виброскамейка) с ММПБКП, гибкого модуля (вибродорожка большая) с ММПБКП, гибкого модуля (вибродорожка массажная) с ММПБКП и инивидуального массажного устройства с ММПБКП.

***Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах.***

Комплексы упражнений на фитнес-мяче.

Наклоны, махи, круговые вращения с большой амплитудой.

Комплексы упражнений на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием универсального многофункционального тренажера ММПБКП, жесткого модуля с ММПБКП

***Дыхательные специальные упражнения***

Обучение правильному ритму дыхания стоя, сидя и лежа.

Обучение диафрагмальному, нижнему грудному и смешанному дыханию.

***Упражнения на развитие мелкой и крупной моторики***

Упражнения пальчиковой гимнастики.

Упражнения включая работу пальцев рук и ног с мелкими предметами.

Упражнения на тренажерно-информационной системе «ТИСА» с использованием координатора движений с ММПБКП, катоактина с ММПБКП.

***Упражнения для расслабления мышц и укрепления нервной системы***

Упражнения на фитнес-мяче, стрейчинга, шейпинга под музыку.

***Подвижные игры***

Игры с фитнес-мячом, прыгунами.

Примечание: **ММПБКП** – ***модуляция мягких природных и биологических колебательных процессов.***

**Примерный урок с применением комплекса ТИСа**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Частные задачи** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **Подготовительная часть урока  - 12 минут**  |
| I | Обеспечить начальную организацию учащихся. | Организованный вход в спортзал под музыку.Приветствие. Сообщение задач урока. | **1 мин.** |  Акцентировать внимание учащихся на построение. Обратить внимание на спортивную форму и правильную осанку. Коротко и конкретно формулировать поставленные задачи.  |
| II | Формировать навык коллективных действий | *Выполнить построения и перестроения****Построения***:1. Построение в шеренгу.2. Вывести учащихся из строя.3. Построение в колонну.4. Построение в круг.5. Построение по отделениям.***Перестроения***:1. Перестроение из одной шеренги в две и обратно.2. Перестроение из одной шеренги в три и обратно.3. Перестроение из колонны по одному в колонну по два и обратно. | **1 мин.** | Построения и перестроения на месте и в движении.Выполнять по команде |
| III | Способствовать постепенному врабатыванию организма. | ***Ходьба*** ***-*** на месте- на носочках- на пятках - носки внутрь, «Мишка» -носки наружу, «Чарли – Чаплин» - на носках с высоким подниманием колен «Цапля»- перекат с пятки на носок.  |  40 сек. | Дистанция при ходьбе 2-3 шага.Обратить внимание на пттехнику постановку стопы при ходьбе |
| IV | Содействовать повышению функциональных возможностей организма. | ***Легкий бег*** | 30 сек. | Бег по заданию.Во время бега не толкаться |
| V | Содействовать развитию внимания, ориентировки в пространстве | *Выполнить задание на внимание:* а) руки вперед – ходьба, б) руки вверх - бегхлопок – поворот на 360° в движении | 30 сек. | Подавать сигнал свистком |
|  VI | Выполнить комплекс ритмической гимнастики  | *Выполнить упражнения для мышц шеи:* 1. **И.П.**  - стойка ноги врозь. Наклон головы вперед, назад.2. **И.П.** - стойка ноги врозь.Поворот головы направо, налево. 3. **И. П.**  - стойка ноги врозь, руки в стороны,голова направо. Опуская, повернуть голову налево (по дуге). *Выполнить упражнения для верхнего плечевого пояса:*1. **И. П.-** стойка ноги врозь. Поднимание плеч вверх. 2. **И.П.** – стойка ноги врозь. Поочерёдное поднимание плеч3. **И. П.** - стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговое движение на четыре счёта вперёд, затем назад5. **И. П.** - стойка ноги врозь, руки в стороны-книзу. Скрестные махи перед телом. 6. **И. П.** – стойка ноги врозь, руки в стороны-книзу. Повторить скрестные махи с постепеннымподниманием рук вперед, вверх и опусканиемвперед-вниз.*Выполнить упражнения для туловища:*1. **И.П.** – стойка ноги врозь, руки на поясе.- наклоны в стороны:- на счёт 1-2 вправо, 3-4 влево- наклон вправо, левая рука вверх (два пружинистых наклона)- наклон влево, правая рука вверх (два пружинистых наклона)2. **И. П.** – стойка ноги врозь. Три пружинистых наклона вниз на счёт «Четыре» наклон назад прогнувшись.3. **И.П.** - наклон вперед прогнувшись в стойке ноги врозь. Выпрямляясь,наклон назад сильно сгибая ноги.*Выполнить упражнения для ног:*1. **И. П.** - полуприсед в стойке ноги вместе,колени вправо, руки на коленях,перевести колени и руки влево. 2. **И. П.** - стойка ноги врозь, руки на коленях.Полуприсед колени внутрь, вернутьсяв и. п. 3. **И. П.** – стойка ноги врозь. Приседаниес поворотамиколеней внутрь. Вернуться в и. п. 4. **И. П.** - стойка ноги вместе, руки в стороны.Поочередные махи согнутыми ногамис хлопками под ногой. 5**. И. П.** - стойка ноги вместе, руки к плечам,локти в стороны.Мах согнутой правой ногой вперед, с небольшим поворотомтуловища направо, коснуться локтемлевой руки, коленаправой ноги. Повторить с другой ноги.*Выполнить беговые упражнения и подскоки:*1. Бег высоко поднимаяколени.2. Бег сгибая ноги назад.3. Подскоки ноги врозь, ноги скрестно (правая или левая нога впереди)4. Подскоки на двух ногах вправо, влево, в полуприседе5. Подскоки в полуприседе ноги врозь с поворотами коленей вправо, влево, руки в стороны.6. Двойные (или одинарные)подскоки на одной ноге | **1 мин.****1 мин.****1 мин.****1 мин.****1 мин.** | Начинать выполнять упражнения с небольшой дозировкой , чтоб не вызвать головокружениеВозможно выполнение пружинистыми движениямиТемп выполнения упражнений для мышц шеи от медленного до среднего.Обратить внимание на ритм дыхания.При подъёме плеч – вдох, при опускании выдох.Упражнения выполнять на хорошей амплитуде в спокойном темпе.При выполнении упражнения руки прямые, мышцы напряжены, пальцы вытянуты.Постепенно увеличивать амплитудуГолову не опускать. Следить за правильной осанкой.Голову не наклонять, стараться руками коснуться голени.Выполнять упражнения ритмично и синхронноСпина прямая.Голову не наклонять, стараться руками коснуться голени Выполнять выше мах согнутой ногой. Спину держать прямо, голову не опускать.Выполнять легкоИспользовать различные движения рукПодскоки выполнять эмоционально и задорно. |
| VII | Совершенствовать выполнение комплекса «Ритмичекской гинастики» | *Выполнить* *танцевальные упражнения:*1. Упражнения в шаге с элементами танца2. Бег и прыжки низкой интенсив-ности с элементамитанцев3. Танцевальные шаги вперед и назад с одновременными движениями рук и ног,приставные шаги вправо и влево с хлопками  | **2 мин.** | При выполнении обратить внимание на правильное дыхание и осанку.Шаги начинать с выполнения в медленном темпе и затем выполнять в быстром. Следить за точностью выпол-няемых движений. Стараться выполнять под музыку.Следить за дыханием, движения выполнять с малой амплитудой. |
|  VIII | Способствовать расслаблению мышц, стабилизации ритма дыхания. | Ходьба | 1 мин. | Восстанавливаем дыхание:- руки через сторону вверх – вдох- руки через сторону вниз - выдох.  - различные способы ходьбы. |
|  **Основная часть урока  - 23 минуты**  |
| IX | Выполнить упражнение для развития координации движения на устройстве «Тиса».Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматиз | Ходьба по «фишкам»«змейкой». | **2 мин.** | *На тренажёре выполняют:*а) Упражнения для профилактики плоскостопияб) Упражнения для развития координации движения и функций равновесияВо время ходьбы по «фишкам» укрепляются передняя, средняя и задняя части стопы . |
| X | Использовать тренажёр «Гибкий модуль большой»(вибродорожка) при нарушениях осанки Гибкий модуль большой (вибродорожка большая) с ММП и БКП | *Выполнить упражнение*:1. **И.П**.- лёжа на спине. «Качели» Подтянуть ноги, согнутые в коленях, к груди, захватив стопы. 2. **И.П**.- лёжа на животе. «Качалка»Руками взять стопы ног, прогнуться в пояснице.3. **И.П.** – лёжа на животе, руки вперёд-вверх, ноги вместе. « Лодочка»На счет 1-2 прогнуться, на счёт 3-4 пауза4. **И.П.** - стоя на четвереньках «Кошечка»**:** На счёт 1-2 – прогнуться в пояснице, голову вверх ( кошечка радуется – «мяу»)На счёт 3-4 – спину выгнуть вверх, голову вниз ( кошечка злиться – «ш-ш-ш»)5. **И.П**. – сед перемещаться в положении сидя до конца | **3 мин.** | *На тренажёре выполняют:*Упражнения для укрепления осанкиПокачивания в спине вперёд-назадПокачивания на животе вперёд-назадСтараться ноги удержать на весу.Движения выполнять плавно.Перемещаться в положении сидя до конца дорожки. |
| XI | Использовать тренажёр «Виброскамейка»(жёсткий модуль)Для развития двигательных качествhttp://www.leon4ik.com/_ld/42/38997651.jpg | *Выполнить упражнения:* 1. Ходьба по гимнастической скамейке с махом ног поочерёдно вперёд-вверх, носок оттянут, руки в стороны 2. Ползание по гимнастической скамейке на животе3. Упор присев руки на скамейку, толчком ног принять положение упор лёжа.4. Упор лежа продольно руки на скамейке, ноги на полу | **3 мин.** | *На тренажёре выполняют :*а) Упражнения для укрепления осанкиб) Упражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставахhttp://im5-tub-ru.yandex.net/i?id=415037204-03-72&n=21При выполнении упражнения решить всей командой математическую задачу или пример. Выполнять задание по команде учителя. |
| XII | Использовать устройство«Горка коррек-тирующая» для проработки тазобедренных суставов, точек стопы, улучшения ориентации в пространстве, координации, нормализации мышечного тонуса  Горка корректирующая с ММП и БКП  | *Выполнить* *упражнения:*1. Подъём по «кочкам» , со спуском:– в положении лёжа на спине, руки вдоль туловища– в положении лёжа на животе головой вниз, руки вперёд– в положении лёжа на животе, ногами вниз  | **2 мин.** | Данное устройство способствует развитию физических качеств |
| XIII | Использовать устройство «Универсальный многофункциональный вибротренажёр» дляразвития:- верхнего плечевого пояса;- координации движения;- прыгучестиhttp://www.leon4ik.com/_ld/42/88286141.jpgУпражнения для увеличения гибкости позвоночника, эластичности мышц и подвижности в суставах | *Выполнить* *упражнения:*1. Прыжки через доску прикреплённую к гимнастической стенке под углом:- кисти рук охватывают края доски, локти несгибать, отталкиваясь двумя ногами, перепрыгнуть через наклонную доску2. Доску опустить параллельно полу ивыполнить прыжки с ноги на ногу3. Прыжки через шаг ( толкаясь только левой, а затем правой ногой)4. Прыжки с полана гимнастическую скамейку и обратно на двух ногах6. Прыжки на двух ногах через скамейку7. Наскок на скамейку двумя ногами, соскочить – ноги врозь, скамейка между ног | **3 мин.**2 круга20 разПо 2 круга на каждую ногу10 раз8 раз10 раз | Мягко приземлиться с другой стороны и перехватить руки за следующую доску и выполнить прыжокРуками согнутыми в локтях, энергично двигать назад-вперёдПовторить упражнения 2 раза на каждую ногуСамостраховка, держаться за рейку гимнастической стенки.Выполнять с дополнительным подскокомВыполнять на месте, в движении. |
| XIV | Использовать устройство для вестибулярного аппарата (вестибулаплатформа) для профилактики плоскостопия и координации движенияУстройство для вестибулярного аппарата (вестибулоплатформа) с ММ | *Выполнить упражнение:*  1. Расставить два устройства на расстоянии 30 см и выполнить- ходьбу по «кочкам» под правую и левую ногу2. Расставить пять устройств на расстоянии 0,5 м- ходьба по «кочкам» | **3 мин.** | Данный тренажёр улучшает функции суставов нижних конечностей. Данное упражнение используется как степ-платформа для отработки ритма шаговБалансируя руками не заваливать и не ставить ноги на пол. |
| XV | Способствовать коррекции и укреплению мышечного корсета: - укрепление мышц спины; - укрепление боковых мышц туловища; - укрепление мышц брюшного пресса; - укрепление мышц поясничной области | *Выполнить упражнения:*1. **И.П.** –лёжа на спинеподъем прямых ног, поочередно.2. **И.П.** – лёжа на спине подтягивание ног, согнутых в коленных суставах к животу.3. **И.П.** – лёжа на спине, разведение и сведение приподнятых ног4. **И.П.** – лёжа на животе, руки вперёдПодъём туловища с задержкой на 10 секунд | **2 мин.**15 раз12 раз10 раз | Упражнения выполняются на «Универсальном многофункциональном устройстве».В упражнениях «И.П. – лёжа на спине» рекомендуется подкладывать дощечки в область прогиба: поясничного отдела |
| XVI | Выполнить упражнения развивающие силу рук, ног и туловища | *Выполнить упражнения на наклонной доске:*1. **И.П.** - стоя, ноги на ширине плеч, держа за рукоятки доску выполнить приседания2. **И.П.** – лёжа на животе на доске, удерживаясь руками за рейку гимнастической стенки сгибать руки и подтягивать себя вверх, затем руки выпрямлять3. **И.П.** – лёжа на спине, подтянуть ноги, согнутые в коленях к животу | **2 мин.**10 приседаний5 подтягиваний10 раз | Упражнение выполнять на расстоянии вытяну-тых рук , с прямой спиной и в стойке ноги на ширине плеч ( ПРИ ТАКОМ ПОЛОЖЕНИИ ОРГАНИЗУЕТСЯ ПРАВИЛЬНОЕ РАСПОЛОЖЕНИЕ ЗВЕНЬЕВ ТЕЛА)При выполнении упражнения, ногами не помогатьПодложить «дощечку» для снятия напряжения в мышцах поясничного отдела |
| XVII |  Закрепить двигательный навык на тренажёрах «Тиса» методом «Круговой» тренировки | Последовательно пройти все освоенные упражнения на модулях устройства «Тиса» в колонне друг за другом | **3 мин.**3 круга | Соблюдать дистанцию в три шага. Не толкаться |
|   **Заключительная часть – 5 минуты** |
| XVIII | Восстановить функций организма после физической нагрузки | *Выполнить упражнения на месте:*1. На счёт 1-4 – вдох , руки вверх через стороны, на счёт * 1. выдох.

2. Упражнение «Насос» | 1мин. | Упражнение выполнять под счет. Частый выдох.Выдох ртом. |
| XIX | Способствоватьразвитию внимания учащихся. | Учащиеся становятся в круг и выполняют задание.1. По сигналу «Пол!», дети опускают руки вниз2. По сигналу «Нос!» касаются руками носа3. По сигналу «Потолок!» поднимают руки вверх. | 1 мин. | Игрок допустивший ошибку, отходит к стенке и принимает положение правильной осанки |
| XX | Подведение итоговурока. | Построение в шеренгу | 1 мин. | Похвалить всех учащихся за за хорошую работу на уроке.Отметить достижения учащихся специальной медицинской группы |
| XXI | Домашнее задание | Прыжки на скакалке:- на правой ноге- на левой ноге- на двух ногах | 2 мин. | Выполнить все упражнения связкой.Показ упражнения.Имитация элементов движений. |

**ОСНАЩЕНИЕ УРОКА**

*Для педагога:*

1. Устройства тренажёрно-информационной системы «Тиса».
2. Слайды
3. Малые мячи
4. Магнитафон с музыкальным произведением.
5. Свисток

*Для учащихся:*

1. Спортивная форма
2. Спортивная обувь

**Список использованной литературы**

1. Методическое пособие «Коррекция нарушений осанки у школьников», Г. А. Халемский М., 2003г.
2. Лечебная физкультура для детей со сколиозом и другими нарушениями осанки: Методические рекомендации для врачей и инструкторов ЛФК, СПб., 1997г.
3. Осанки и физическое развитие детей. Программа диагностики и коррекции нарушений детей. А.А. Потапчук, М.Д. Дидур. 2001г.
4. Прикладная и оздоровительная гимнастика. Учебно-методическое пособие/под ред. Ж. Е. Фирелевой, А.Н. Кислого, О. В. Загрядский М., 2012г.
5. Физиологические основы двигательной активности, Н. В. Фомин, Ю. Н. Вавилов. М., «Физкультура и спорт» 1991г.
6. Лечебная физкультура при заболеваниях позвоночника у детей. Ленинград, Медицина, 1988г.
7. Здоровьесберегающие технологии., В.И. Дубровский
8. Программно-методическое обеспечение занятий фитбол-аэробикой с детьми. Учебно-методическое пособие. СПб, 2011г.
9. Гармоничное физическое развитие детей ( 500 упражнений, игр, эстафет)
	1. Д.П. Рыбаков, Санкт-Петербург «Логос\*СПб» 1993
10. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуре в школе.- М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003.-176 с.: ил.- (Б-ка учителя физическойкультуры.
11. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст.П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008
12. ПК «SANDR»: тренажёрно-информационные системы. Научные исследования, разработка, производство и обучение. Упражнения на устройствах системы «Тиса» и школьном спортивном инвентаре для комплексного развития двигательных качеств и навыков в спортивных играх (млавдшие классы),e-mail:pk\_sandr@list.ru
13. Настольная книга учителя физической культуры. Методическое пособие/ авт.-слст.П.А. Кисилев, С.Б. Кисилёва, :- М.: Глобус, 2008
14. Е.В. Попова, О.В. Старолавникова. Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации / под общ. Ред. Е.В. Поповой. – СПб.: СПб АППО, 2012. – 182 с. – ISBN 978-5-7434-0586-5**8.**

***ПРИЛОЖЕНИЕ № 1***

1. 2. 3.

  

4. 5. 6. 7.

   

1. ***Универсальный многофункциональный тренажер с ММП и БКП***

Универсальный многофункциональный тренажер с ММПК предназначен для выполнения **500 развивающих и корректирующих упражнений** на фоне модуляции мягких природных колебаний, оказывающих положительное воздействие на биологические процессы организма человека.

 Тренажер обеспечивает выполнение упражнений с разгруженным позвоночником под различными углами. Обеспечивает нормализацию мышечного тонуса. Способствует снятию болевого синдрома. Позволяет выполнять ударные движения по подвесным мячам ногами, руками, на разной высоте, в положении сидя и стоя. С помощью каната пациент может поднимать туловище без напряжения поясничного отдела позвоночника.

#### Горка корректирующая с ММП и БКП

Горка корректирующая с ММПК. Устройство с шаровыми опорами, скатом и ММПК, предназначено для проработки тазобедренных суставов, точек стопы, улучшения ориентации в пространстве, координации, нормализации мышечноготонуса.

#### Жесткий модуль (виброскамейка) с ММП и БКП

Жесткий  модуль(виброскамейка) с ММПК, вмонтированный в жесткую основу, предназначен для прохождения процедур в различных позах: лежа на животе, на спине, сидя, для скольжения на животе, спине, что оказывает воздействие на ЦНС ивегетативную систему, нормализует мышечный тонус, снимает болевые ощущения.

#### Гибкий модуль большой (вибродорожка большая) с ММП и БКП

 Гибкий модуль большой (вибро-дорожка большая) с ММПК предназначен для выполнения упражнений лежа на вибро-дорожке на полу, в кресле, на кровати.

 За счет гибкости конструкции обеспечивает контакт со всеми точками тела и позволяет принять правильную позу при нарушениях осанки. Применяется на занятиях ЛФК, перед сеансами массажа для нормализации мышечного тонуса и баланса между симпатикой и парасимпатикой, энурезах, логопедических нарушениях.

 Может разделяться на две половины и с помощью соединительного шнура позволяет выполнять вибродренаж для больных бронхиальной астмой, бронхолегочными заболеваниями и т.д.

1. ***Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизма***

 Устройство для моделирования ситуаций, предотвращающих травматизм с ММПК, предназначено для улучшения координации и ориентации в пространстве, создания предпосылок, предотвращающих травматизм, для проработки передней, средней и задней частей стопы при плоскостопии, посттравматических контрактурах, после переломов.

1. ***Устройство для вестибулярного аппарата (вестибулоплатформа) с ММ***

Устройство для вестибулярного аппарата (вестибулоплатформа) с ММПК предназначено для совершенствования вестибулярного аппарата при переносе веса тела вправо-влево, вперед-назад, улучшения функций суставов нижних конечностей, нормализации связочно-суставного аппарата, используется как степ-платформа для отработки ритма шагов.

#### Гибкий модуль малый (вибродорожка массажная) с ММП и БКП

 Гибкий модуль малый (вибро-дорожка массажная) с ММПК используется на полу, на кресле, на стуле, на кровати, имеет широкий спектр применения в практике различных форм массажа: общего, сегментарного, точечного.

 Используется при посттравматических контрактурах, нарушениях осанки, остеохондрозах, заболеваниях центральной периферической нервной системы для улучшения кровообращения, нормализации мышечного тонуса, оказывает противовоспалительное и десенсибилизирующее действие.

*ПРИЛОЖЕНИЕ № 2*

