

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа № 1 города Заозерного

«Согласовано» _____ Зам. директора по ВР «17» июня 2023 года	«Утверждаю» _____ Директор школы Крук И. В. Приказ № 01-10-180/1 31.07. 2023 года
--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
объединения дополнительного образования
по физкультурно-спортивному направлению
Техника массажа и самомассажа
Белявской Татьяны Владимировны

Возраст	14-17 лет	2023-2024 учебный год
Уровень обучения	базовый	

1. Пояснительная записка

1.1. Нормативная база

Рабочая программа «Техника массажа и самомассажа» по физкультурно-спортивному направлению разработана для учащихся 14-17 лет на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014г. № 1726-р.
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (действует с 01.01.2021)
- Проекта, разработанного Минобрнауки России и Департаментом государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (включая разноуровневые программы) от 18.11.2015г. № 09-3242
- основной образовательной программы основного общего образования МБОУ СОШ №1 г. Заозерного
- Авторской программы элективного курса «Техника массажа и самомассажа» для обучающихся 9 кл. учителя биологии Белявской Т.В.

1.2. Краткая характеристика курса

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Техника массажа и самомассажа» относится к *физкультурно-спортивной направленности*, разработана с учётом возрастных, психологических и иных особенностей индивидуального развития обучающихся 8-10 классов

Актуальность программы обусловлена необходимостью подготовки учащихся старших классов для приобретения теоретическими знаниями и практическими навыками по массажу. Старшеклассники знакомятся практически с профессией массажист и осваивают начальный курс введения в специальность. Данная информация не прописана в учебниках общеобразовательной школы.

Данная программа адаптирована к усвоению материала школьниками. Она не перегружена глубоким изучением аспектов медицины, больше разбираются профилактические аспекты.

Важно самому овладеть необходимыми каждому в повседневной оздоровительной практике приемами *массажа и самомассажа*. А в целях оздоровления, снятия утомления, нервного напряжения, повышения жизненного тонуса и работоспособности массаж будет полезен каждому— дома и в школе, в занятиях физической культурой.

Цель программы: связана с названием программы, отражает ее основную направленность и желаемый конечный результат

1. Формирование потребности в здоровом образе жизни через обучение теоретическим и практическим основам массажа как одного из средств оздоровления;
2. Формирование правильного отношения учащихся к выбранной профессии, дать знания по основам нормальной анатомии и физиологии организма человека, раскрыть специфику учебного курса.

Задачи программы:

- приобретение знаний о массаже, его видах и самомассаже;
- изучить основные приёмы массажа: поглаживание, выжимание, разминание, растирание, движение, вибрация;
- формирование практических умений и навыков выполнять массажные процедуры;
- развитие творческих способностей и интереса к выполнению практических работ;
- формирование умения самостоятельно применять полученные знания и умения на практике;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

1.3. Формы и режим занятий курса, объем и срок реализации программы.

Формы занятий

Обучение в детской студии телевидения предусматривает использование традиционных и специфических для этого направления форм организации занятия:

- традиционные теоретические занятия;
- традиционные практические занятия;
- зачетное занятие

Формы организации деятельности обучающихся

- Групповые занятия
- Занятия в парах
- Индивидуальные.

Место курса в учебном плане: 3 час в неделю, 108 часа в год, на 36 учебных недели, срок реализации – 1 год. Состав группы учащиеся 14-17 лет, которые изучают или изучили анатомию человека. Режим занятий по расписанию с 14.10 до 16.20, с периодичностью один раз в неделю.

II. Результаты освоения курса

Сформулированы с учетом цели программы как требования к знаниям и умениям, приобретаемым в процессе занятий по программе, компетенции и личностные качества, которые могут быть сформированы и развиты у детей в результате занятий по программе, личностные, метапредметные результаты, которые приобретет обучающийся по итогам освоения программы

2.1. Личностные результаты

Должны быть сформированы:

1. познавательный интерес к учебному курсу ;
2. развитие адекватных представлений о собственных возможностях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;
3. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
4. развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
5. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни

2.2 Метапредметные результаты:

1. умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
2. планирования и регуляции своей коммуникативной деятельности

2.3 Предметные результаты:

- сформированы знания о действии приемов массажа на мышцы человека,
- созданы условия для освоения учащимися знаний и навыков при проведении приемов классического массажа,

2.4 Краткое изложение системы оценки достижений (формы аттестации)

- *формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы «Техника массажа и самомассажа» - зачет*

III. Содержание курса

В ходе курса «Техники массажа и самомассажа» проводится изучение в форме лекций и практических занятий.

В разделе «**Основные принципы массажа**» рассматривается: история возникновения и развития массажа ; значение и виды массажа: (гигиенический, лечебный, спортивный, самомассаж); гигиенические основы проведения массажа; требования к помещению, массируемому, массажисту; правила работы массажиста; показания и противопоказания к оздоровительному массажу.

В разделе «**Действие массажа на организм**» рассматривает: действие массажа на кожу и мышцы; на систему органов кровообращения, нервную систему.

В разделе «**Основные приемы массажа**» рассматривает : кисть-инструмент массажиста., классификация массажных приемов; *поглаживание* - физиологическое влияние, техника выполнения основных приемов (плоскостное, обхватывающее), вспомогательные приемы поглаживания(щипцеобразное, граблеобразное, гребнеобразное, глажение); *выжимание* - физиологическое влияние, техника выполнения основных приемов(поперечное, ребром ладони, одной рукой, двумя руками (с отягощением), обхватом).; *растирание* -

физиологическое влияние, техника выполнения основных приемов (прямолинейное, круговое), вспомогательные приемы растирания (штрихование, строгание, пиление, щипцеобразное); *разминание* - физиологическое влияние, техника выполнения основных приемов (продольное, поперечное), вспомогательные приемы разминания (валяние, накатывание, надавливание, щипцеобразное); *вибрация* - физиологическое влияние, техника выполнения основных приемов (непрерывная, прерывистая)., вспомогательные приемы (встряхивание, рубление, похлопывание, поколачивание, пунктирование); основные ошибки при выполнении приемов.

В разделе «**Массаж отдельных областей тела**» рассматривается: массаж волосистой части головы: по верху волос, волосистой части головы с обнажением кожи; лобной области, области глазницы, щечной области, области носа, области рта и подбородка, шеи, ушных раковин; области шеи; верхних конечностей,; нижних конечностей; массаж спины и поясничной области; груди: наружных межреберных мышц и диафрагмы; живота: передней брюшной стенки, прямых мышц живота; последовательность и методика проведения общего массажа.

В разделе «**Аппаратный массаж**» рассматривается: вибрационные приборы для массажа, массаж с помощью аппаратов, методика и техника проведения самомассажа с помощью механического массажера; гидромассаж.

В разделе «**Основы точечного массажа**» рассматривается: понятие биологически активной точки, рефлексогенные зоны. способы нахождения точек, правила манипуляции по активным точкам; точечный массаж при общем физическом утомлении при снижении работоспособности, при стрессах; точечный массаж стопы, пальцев рук и ушной раковины для восстановления работоспособности организма и профилактики заболеваний; целительные мудры для избавления от боли и стресса.

В разделе «**Основные виды массажа**» рассматривается: спортивный массаж (тренировочный, восстановительный, предварительный, разминочный, массаж в предстартовых состояниях, согревающий массаж); гигиенический массаж: правила проведения; самомассаж: правила проведения; массаж в условиях бани (виды бань: финская сауна, русская баня, веник и его виды)., самомассаж в условиях бани; приемы массажа при реанимации, понятие клинической смерти; искусственное дыхание и непрямой массаж сердца при остановке дыхания и сердечной деятельности.

В разделе «**Зачетные мероприятия**» рассматривается теоретические знания и практические умения.

IV. Тематическое планирование

№	Модуль (глава)	Кол-во часов	Формы самостоятельной работы обучающихся	Виды деятельности
1.	Основные принципы массажа.	15	Занятие -практикум, занятие – поиск, занятие - подготовка к зачету	Практическая работа в паре или индивидуально, ведение теоретического конспекта
2.	Действие массажа на организм.	5		
3.	Основные приемы классического массажа.	42		
4.	Массаж отдельных областей тела и самомассаж.	26		
5.	Аппаратный массаж.	3		
6.	Основы точечного массажа	11		

7.	Основные виды массажа.	4		
8.	Зачетные мероприятия.	2		

V. Методическое обеспечение программы.

№	Вид занятий	Наименование помещения	Оборудование и программное обеспечение	Средства обучения (наглядные пособия, учебные средства, расходные материалы)
1.	Лекции	Школьный кабинет	Самоучитель. Как правильно сделать массаж./ Авт.-составитель Л.С. Конева.- М.: АСТ, 2005 г.	Массажоры, плакаты с приемами массажа, крем для массажа, косметические масла, массажный кушетка
2.	Практикум	Кабинет хореографии	Большая книга. Массаж. / Авт.-составитель Л.С. Конева.- М.: АСТ, 2005 г	
3.	Зачетное занятие		Жудинова Е.В. Целительные мудры. Простые способы избавления от боли и стресса. М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2009г.	

Информационное обеспечение (аудио-, видео-, фото-, интернет источники) актуальны и обеспечивает достижение планируемых результатов.

VI. Список литературы.

1. Большая книга. Массаж. / Авт.-составитель Л.С. Конева.- М.: АСТ, 2005 г
2. Жудинова Е.В. Целительные мудры. Простые способы избавления от боли и стресса. М.: ООО ТД «Издательство Мир книги», 2009г.
3. Самоучитель. Как правильно сделать массаж./ Авт.-составитель Л.С. Конева.- М.: АСТ, 2005 г.

Календарно-тематическое планирование

возраст 14-15 лет

учитель: Белявская Т.В.

№ занятия	План дата занятия	Факт дата занятия	Вид занятия	Тема занятия
Основные принципы массажа.-15 ч.				
1				История возникновения и развития массажа в странах мира
2				Особенности массажа в России
3				Значение и виды массажа: гигиенический массаж
4				Лечебный массаж
5				Спортивный массаж
6				Точечный массаж
7				Самомассаж
8				Гигиенические основы проведения массажа.
9				Основной «инструмент» воздействия при массаже.
10				Требования к помещению, массируемому.
11				Требования к массажисту
12				Правила работы массажиста.

13				Основные рекомендации по положению массажиста и его пациента при проведении массажа
14				Гигиенические условия для проведения массажа
15				Требования к пациенту перед массажем
Действие массажа на организм.-5 ч.				
16				Действие массажа на кожу
17				Действие массажа на мышцы
18				Действие массажа на систему органов кровообращения
19				Действие массажа на нервную систему
20				Действие массажа на лимфатическую систему.
Основные приемы классического массажа.- 42 ч.				
21				Кисть-инструмент массажиста
22				Классификация приемов классического массажа.
23				Поглаживание - физиологическое влияние, техника выполнения приемов массажа.
24				Техника выполнения основных приемов поглаживания: плоскостное поглаживание.
25				Техника выполнения основных приемов поглаживания: обхватывающее поглаживание.
26				Выполнение основных приемов поглаживания. П/р
27				Техника выполнения вспомогательных приемов поглаживания: щипцеобразное поглаживание. Пр

28				Техника выполнения вспомогательных приемов поглаживания: граблеобразное поглаживание. Пр
29				Техника выполнения вспомогательных приемов поглаживания: гребнеобразное поглаживание, П/р
30				Техника выполнения вспомогательных приемов поглаживания: глажение.
31				Основные ошибки при выполнении приемов поглаживания. .П/р
32				Выжимание - физиологическое влияние, техника выполнения приемов массажа.
33				Техника выполнения основных приемов выжимания: поперечное выжимание. П/р
34				Техника выполнения вспомогательных приемов выжимания: ребром ладони, одной рукой. П/р
35				Техника выполнения вспомогательных приемов выжимания: двумя руками (с отягощением), обхватом. Пр
36				Техника выполнения вспомогательных приемов выжимания: обхватом. Пр
37				Основные ошибки при выполнении приемов выжимания. П/р
38				Растирание - физиологическое влияние, техника выполнения основных приемов.
39				Техника выполнения основных приемов: прямолинейное растирание. П/р
40				Техника выполнения основных приемов: круговое растирание. П/р
41				Техника выполнения вспомогательных приемов растирания: штрихование, строгание. П/р.
42				Техника выполнения вспомогательных приемов растирания: строгание. П/р.
43				Техника выполнения вспомогательных приемов растирания: пиление. П/р
44				Техника выполнения вспомогательных приемов растирания: щипцеобразное растирание. П/р

45				Основные ошибки при выполнении приемов растирания. П/р
46				Разминание - физиологическое влияние, техника выполнения основных приемов разминания
47				Техника основных приемов: продольное разминание. П/р
48				Техника выполнения основных приемов: поперечное разминание. П/р
49				Техника выполнения вспомогательных приемов разминания : валяние.
50				Техника выполнения вспомогательных приемов разминания : накатывание.
51				Техника выполнения вспомогательных приемов разминания : надавливание. П/р.
52				Техника выполнения вспомогательных приемов разминания : щипцеобразное. П/р
53				Основные ошибки при выполнении приемов разминания. П/р
54				Вибрация - физиологическое влияние, техника выполнения основных приемов.
55				Техника выполнения основных приемов : непрерывная вибрация . Пр
56				Техника выполнения основных приемов : прерывистая вибрация. Пр
57				Техника выполнения вспомогательных приемов : встряхивание. П/р
58				Техника выполнения вспомогательных приемов : рубление. П/р
59				Техника выполнения вспомогательных приемов : похлопывание. П/р
60				Техника выполнения вспомогательных приемов : поколачивание. П/р
61				Техника выполнения вспомогательных приемов : пунктирование. П/р
62				Основные ошибки при выполнении приемов вибрации.

Массаж отдельных областей тела и самомассаж. – 26 ч.

63				Массаж волосистой части головы, п/р
64				Массаж лицевой части головы, п/р
65				Массаж области шеи, п/р
66				Массаж воротниковой части тела, п/р
67				Массаж верхних конечностей, п/р
68				Массаж кисти руки, п/р
69				Массаж нижних конечностей, п/р
70				Массаж стопы, п/р
71				Массаж поясничной области спины, п/р
72				Общий массаж спины, п/р
73				Массаж груди: наружных межреберных мышц и диафрагмы, п/р
74				Массаж живота, п/р
75				Последовательность и методика проведения общего массажа
76				Особенности проведения приемов самомассажа.
77				Самомассаж волосистой части головы
78				Самомассаж области затылка
79				Самомассаж лица

80				Самомассаж шеи
81				Самомассаж горла
82				Самомассаж спины
83				Самомассаж грудной клетки
84				Самомассаж живота
85				Самомассаж рук
86				Самомассаж ног
87				Техника выполнения расслабляющего водного массажа
88				Зачет по практическим навыкам выполнения массажа
Аппаратный массаж. - 3 ч				
89				Вибрационные приборы для массажа
90				Методика и техника проведения самомассажа с помощью механического массажера.
91				Гидромассаж
Основы точечного массажа – 11ч.				
92				Понятие биологически активной точки. Способы нахождения точек.
93				Правила манипуляции по активным точкам. П/р
94				Точечный массаж с помощью металлических шариков (цуботерапия)
95				Точечный массаж с помощью массажной щетки.

96				Точечный массаж руками. Пр
97				Точечный массаж при общем физическом утомлении при снижении работоспособности, при стрессах. П/р
98				Точечный массаж биологически активных точек передней поверхности туловища П/р
99				Точечный массаж биологически активных точек лица. П/р
100				Акупунктурный лечебный массаж по проекции тела на кисти руки.
101				Целительные мудры для избавления от боли и стресса
102				Зачетное занятие по точечному массажу.
Основные виды массажа.-4 ч.				
103				Спортивный массаж
104				Гигиенический массаж,
105				Пайда - китайская ударная гимнастика хлопками по телу.
106				Приемы массажа при реанимации после болезней.
Зачетные мероприятия.-2 ч				
107				Теоретический зачет по курсу.
108				Практический зачет по курсу