

КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ-
СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ,
ОКАЗЫВАЮЩЕЕ СОЦИАЛЬНЫЕ УСЛУГИ,
«Алейский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей»

РАССМОТРЕННО и ПРИНЯТО на заседании педагогического совета протокол №4 от 05.09.2019г.	 УТВЕРЖДАЮ И.о. директора КГБУ «Алейский центр помощи детям»  Павлов А.А. Приказ № 333 от «06» сентября 2019г.
--	---

Дополнительная программа
объединения физкультурно-спортивной направленности
«Здоровячок»

Срок реализации 1 год
Программа рассчитана на
детей в возрасте от 5 -18 лет

Составил:
педагог дополнительного образования
Швенк Сергей Викторович

с. Вавилон
2019г.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ.
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 N 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»

Направленность программы

Физкультурно-спортивная

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает, что для каждого человека жизненно необходимы: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Кроме того, все дети поступают в учреждение из неблагополучных семей, с ослабленным соматическим и психологическим здоровьем. Поэтому, реабилитация и сохранение здоровья детей, их физическое и психологическое развитие являются приоритетными в организации жизнедеятельности центра.

Система общефизической подготовки, включающая различные виды и формы физического воспитания, призвана создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но духовных способностей обучающего, его самоопределения.

Поэтому, основными принципами общефизической подготовки обучающего являются: демократичность, гуманизм, личностный и деятельностный подход, оптимизация образовательно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических знаний.

Цель:

Построение открытой здоровьесберегающей среды, функционирующей на основе идеологии культуры здоровья, предполагающей формирования здорового образа жизни и организацию здоровьесозидающего уклада жизни краевого государственного бюджетного учреждения для детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, оказывающем социальные услуги, "Алейский центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей",

Задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Отличительные особенности

Программа является частью системы физического воспитания в учреждении, и создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей обучающего, его самоопределения. Физкультурные занятия в центре являются дополнительными к школьной программе физической культуры. Выбор видов деятельности и конкретных тем занятий определяется возрастным составом обучающегося, потребностями воспитательно-образовательной системы центра, годовым планом работы учреждения, а также зависят от возможностей материально-технической базы для занятий и времени года.

Обязательным является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

По возможности занятия проводятся на открытом воздухе.

На занятиях по общефизической подготовке учитываются интересы и склонности обучающихся.

Учитывая большие индивидуальные различия внутри даже одного возраста, обучающим предлагается разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Возраст:

Программа рассчитана на детей в возрасте от 5 до 18 лет.

С обучающимися дошкольного возраста и младшими школьниками занятия проводятся в виде подвижных игр.

Сроки реализации

1 год

Формы занятий:

учебно-тренировочные занятия, игры, беседы, соревнования.

Учебный план и расписание занятий составляется на учебный год в зависимости от контингента обучающихся данной возрастной группы.

медицинских рекомендаций и выбора обучающимися вида физкультурно-спортивных занятий.

Материально-техническое обеспечение:

1. спортивный зал, оснащенный спортивными комплексами и спортивным инвентарем
2. тренажерный зал
3. спортивная площадка для подвижных и спортивных игр
4. футбольное поле

Ожидаемые результаты и способы определения результативности

В результате освоения программы обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры:

Знать и иметь представление:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- терминологию разучиваемых упражнений, их воздействие на организм;
- о физических качествах и общих правилах их тестирования;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Уметь:

- выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- контролировать нагрузку по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений;
- самостоятельно проводить активный отдых;
- уметь взаимодействовать с учащимися разных возрастов в процессе занятий физической культурой.

Двигательные умения, навыки и способности:

Правильно выполнять основы движения в ходьбе, беге, прыжках; с максимальной скоростью бегать до 60 м по дорожке стадиона, другой ровной открытой местности; бегать в равномерном темпе до 10 мин; стартовать из различных исходных положений; отталкиваться и приземляться на ноги в яму для прыжков после быстрого разбега с 7—9 шагов; преодолевать с помощью бега и прыжков полосу из 3—5 препятствий;

В метаниях на дальность и на меткость: метать небольшие предметы и мячи массой до 150 г на дальность с места и с 1—3 шагов разбега из разных исходных положений (стоя, с колена, сидя) правой и левой рукой; толкать и метать набивной мяч массой 1 кг одной и двумя руками из различных исходных положений (снизу, от груди, из-за головы, назад через голову); метать малым

мячом в цель (гимнастический обруч), установленную на расстоянии 10 м для мальчиков и 7 м для девочек.

В общеразвивающих упражнениях: ходить, бегать и прыгать при изменении длины, частоты и ритма; выполнять строевые упражнения; принимать основные положения и осуществлять движения рук, ног, туловища без предметов и с предметами (большим и малым мячами, палкой, обручем, набивным мячом массой 1 кг, гантелями массой 0,5—1 кг с соблюдением правильной осанки); слитно выполнять кувырок вперед и назад; выполнять висы и упоры; прыгать через скакалку, стоя на месте, вращая ее вперед и назад; в положении наклона туловища вперед (ноги в коленях не сгибать) касаться пальцами рук пола.

В подвижных играх: уметь играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держание, передачи на расстояние до 5 м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-футбол, мини-гандбол).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей, индивидуальных возможностей обучающихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения утренней гимнастики, закаливающие процедуры; применять рекомендованные подвижные игры и другие физические упражнения с целью укрепления здоровья и повышения физической работоспособности.

Способы спортивной деятельности: осуществлять соревновательную деятельность по видам спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать порядок, безопасность и гигиенические нормы; помогать друг другу и руководителю во время занятий, поддерживать товарищей, имеющих слабые результаты; быть честным, дисциплинированным, активным во время проведения подвижных игр и выполнения других заданий.

Формы проведения итогов реализации дополнительной образовательной программы

Дни здоровья и спорта включают в себя массовые и показательные выступления, конкурсы, соревнования по видам физических упражнений, входящих в настоящую программу, и другие мероприятия активного отдыха.

Подвижные игры и соревнования по видам физических упражнений, включенных в программу.

Физкультурные праздники. Атракционы, соревнования по специальным программам и др.

Спартакиады.

Ежегодное участие в Красных олимпиадах среди воспитанников Центров, в Спартакиаде школьников Алейского района. Участие в сборных командах сельских спортсменов.

Содержание программы:

Младшая группа (от 5 до 10 лет)

Вводное занятие «Правила поведения на занятиях» (1 час).

Подвижные игры (32 часа): «Слушай сигнал», «Салки», «Вызов», «Мяч через шеренгу», «Попробуй унести», «Мяч в воздухе», игры с мячом и обручем, подвижные игры на улице, игра в прятки жмурки, «Вышибало», «Лохматый пес», «Смелые мышки», «Спортивная эстафета», «Быстрые жучки», «Попади в круг», «Прыжки через короткую скакалку», «Сбей кеглю», игра в кошки мышки, «Найди свой цвет», «Солнышко и дождик», подвижные игры с предметами, «Наседка и цыплята», «Пробеги тихо», «Самолеты», «У медведя во бору», «У кого мяч?», «Береги предмет», «Автомобили», «Третий лишний».

Средняя группа (11-13 лет)

Футбол (6ч.): Развитие футбола в России; гигиенические знания и навыки. Комплекс физических упражнений. Правила игры в футбол. Старты из различных положений, остановка, повороты, ускорение. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости.

Волейбол (16 ч.): Правила игры в волейбол, пионербол. Стойки игрока. Нижняя подача мяча. Прием подачи снизу. Прием мяча и передача его через сетку. Верхний прием мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра в пионербол. Верхняя передача мяча. Передачи мяча над собой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Техника игры в защите.

Лыжи (14ч.): Правила поведения на занятиях. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ход. Подъем елочкой. Торможение «плугом». Повороты переступания. Торможение и поворот упором. Преодоление бугров. Преодоление спусков. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции. Коньковый ход. Классический ход. Попеременный четырехшажный ход. Гонки с преследованием. Гонки с преследованием. Прохождение дистанции.

Настольный теннис (15 ч.): Правила поведения на занятиях, техника безопасности. Правила игры. Способы хватки ракетки. Основная стойка и позиция. Виды ударов, отработка. Удары. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Завершающий удар в центре стола, вблизи сетки, на край стола. Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против атакующего. Отбивание мяча с верхним вращением. Отбивание мяча с нижним вращением. Отработка мяча без вращения. Техника игры в защите. Техника игры в нападении.

Легкая атлетика (16ч.): Правила поведения на занятиях, техника безопасности. Значение легкой атлетики (виды). Общая и специальная физическая подготовка. Техника бега: высокий, низкий старты; стартовый разгон, бег с ускорением, бег на скорость 30 м, 60м. Бег в равномерном и переменном темпе, эстафетный бег. Бег на короткие и длинные дистанции. Кросс 500м (девушки), 1км (юноши). Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в длину с разбега. Техника метания мяча. Бег с ускорением с максимальной скоростью. Бег 100м с ускорением. Бег 500м с ускорением. Челночный бег. Бег эстафета 4х50м. Бег эстафета 4х100м.

Старшая группа (14-18 лет)

Футбол (9ч.): Правила поведения на занятиях, техника безопасности. Старты из различных положений, остановка, повороты, ускорение. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости. Удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадание мячом в цель. Выработка тактики защиты и полузащиты. Выработка тактики при штрафном и свободном ударе. Выработка тактики выбрасывания мяча. Техника игры вратаря. ОФП: упражнения на развития силы. Командная игра.

Волейбол (23 ч.): Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть). Нижняя подача мяча. Верхняя подача мяча. Прием подачи снизу. Прием подачи сверху. Прием мяча и передача его через сетку. Верхний прием мяча. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола. Передача мяча в прыжке. Прямой нападающий удар. Блокирование нападающего удара. Техника игры в защите. Техника игры в нападении. Игра в парах. Командная игра. Страховка игроков. Подготовка к районным соревнованиям.

Лыжи (21 ч.): Правила поведения на занятиях, техника безопасности. Попеременный двушажный и одновременный бесшажный ход. Подъем елочкой. Торможение «плугом». Повороты переступания. Торможение и поворот упором. Преодоление бугров. Подъем в гору. Преодоление спусков. Поворот на месте махом. Прохождение дистанции. Коньковый ход. Классический ход. Попеременный четырехшажный ход. Гонки с преследованием. Прохождение дистанции. Подготовка к краевым и районным соревнованиям.

Настольный теннис (21 ч.): Правила поведения на занятиях. Правила игры. Способы хватки ракетки. Основная стойка и позиция. Виды ударов, отработка. Поддачи: слева, справа, с верхним, нижним, смешанным вращением. Одиночная игра. Удары. Сочетание подач с атакующими и защитными ударами. Парная игра. Завершающий удар в центре стола, вблизи сетки, на край стола. Выбор позиции, темпа. Игра атакующего против противника. Игра защитника против атакующего. Игра атакующего против атакующего. Отбивание мяча с верхним вращением. Отбивание мяча с нижним вращением. Отработка мяча без вращения. Техника игры в защите. Техника игры в нападении. Техника игры в паре.

Легкая атлетика (24ч.): Правила поведения на занятиях, техника безопасности. Значение легкой атлетике (виды). Общая и специальная физическая подготовка. Техника бега: высокий, низкий старты; стартовый разгон, бег с ускорением, бег на скорость 100 м. Бег в равномерном и переменном темпе, эстафетный бег. Бег на короткие и длинные дистанции. Кросс 2км (девушки), 3км (юноши). Прыжки в длину с места, с разбега. Прыжки в длину с разбега. Техника метания мяча. Техника метания гранаты. Контрольные упражнения. Бег с ускорением с максимальной скоростью. Бег 500м с ускорением. Бег 1000м с ускорением. Челночный бег. Бег эстафета 4x100м. Бег эстафета 4x200м. Бег

эстафета 4х500м. Кросс 2км (девушки), 3км (юноши). Прыжки в длину с разбега. Контрольные упражнения. Подготовка к районным соревнованиям.

Приложение

Общеразвивающие упражнения

Общеразвивающие упражнения включают в себя элементы гимнастики и являются одной из основных частей содержания занятий по общефизической подготовке и физкультурно-оздоровительных мероприятий.

В программный материал входят простейшие виды построений и перестроений, большой круг общеразвивающих упражнений без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазании и перелазании, в равновесии, несложные акробатические упражнения.

Особо большое значение принадлежит общеразвивающим упражнениям без предметов. С их помощью можно успешно решать самые разнообразные задачи и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения учащиеся получают представления о разнообразном мире движений. Новизна и необычность этих упражнений позволяют отнести их к упражнениям, содействующим развитию разнообразных координационных способностей.

Большое значение в физическом воспитании принадлежит также акробатическим упражнениям. Это связано с их разнообразием, высокой эмоциональностью, возможностью разносторонне влиять на организм, минимальной потребностью в специальном оборудовании.

Программный материал предлагается учащимся чаще всего в игровой форме. Особое значение придается сохранению правильной осанки, точности исходных и конечных положений, движений тела и конечностей.

Подвижные игры

Подвижные игры являются незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности учащихся младшего школьного возраста, развития разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. В этом возрасте подвижные игры направлены на развитие творчества, воображения, внимания, воспитание инициативности самостоятельности действий, выработку умения выполнять правила общественного порядка.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

В подвижных играх закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего, естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метания), элементарных игровых умений (ловля мяча, передача, броски, удары по мячу) и технико-тактические взаимодействия (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимые при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения учащиеся знакомятся со многими играми, что позволяет воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Легкоатлетические упражнения

Занятия легкой атлетикой способствуют освоению основ рациональной техники движений и обогащают двигательный опыт ребенка. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях, поэтому они оказывают существенное воздействие на развитие прежде всего координационных способностей. Одновременно велико их значение в развитии кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых и выносливости).

Легкоатлетические упражнения проводятся преимущественно в игровой и соревновательной форме, которые доставляют учащимся радость и удовольствие. Систематическое проведение этих упражнений позволяет учащимся овладеть формами соревнований и правилами, а грамотная объективная оценка их достижений является стимулом для дальнейшего улучшения результатов. Все это в совокупности содействует формированию морально-волевых качеств личности ребенка, таких как дисциплинированность, уверенность, выдержка, честность, чувство товарищества и коллективизма.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности для обучения учащихся проводить самостоятельный контроль и оценку физической подготовленности.

Легкоатлетические упражнения проводятся в осенний и весенне-летний период на открытом воздухе, благодаря чему достигается выраженный оздоровительный эффект.

Лыжная подготовка

В задачи занятий лыжной подготовки на первом уровне входит ознакомить детей с правилами обращения с лыжным инвентарем, обучить простейшим видам передвижения с лыжами и на лыжах, обучить основным способам передвижения на лыжах и подготовить физически к свободному преодолению дистанции 1-2 километра.

Основным методом развития выносливости является равномерное прохождение постепенно увеличиваемых дистанций.

Атлетическая гимнастика

Наличие в Центре хорошо оснащенного тренажерного зала позволяет проводить систематические занятия атлетической гимнастикой. Занятия атлетической гимнастикой способствуют формированию и коррекции осанки, развитию силовых и координационных навыков, выносливости. Учащиеся занимаются только общеразвивающими упражнениями и на простейших тренажерах (беговые дорожки, велотренажер), которые укрепляют организм и готовят его к увеличению нагрузки.

Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия

Программа общефизической подготовки учащихся включает в себя также физкультурно-массовые и спортивные мероприятия: дни здоровья и спорта, соревнования, туристические походы, физкультурные праздники.

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, приобщение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями и видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

Список, использованной литературы:

1. Комплексная программа физического воспитания (сост. Лях В.И., Богданов Г.П., Лапицкая Е. М.). Мурманск, изд. «Пазори», МОИПКРО
2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др. Теория и методика физического воспитания М., Просвещение, 1990.
3. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев ФиС, 2000.
4. «Общая педагогика физической культуры и спорта » - М.:ИД «Форум», 2007
5. «Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях - М.:Просвещение, 2001.