

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ
ЦЕНТР СОДЕЙСТВИЯ СЕМЕЙНОМУ ВОСПИТАНИЮ «АЛЫЕ ПАРУСА»
ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУ ЦССВ «Алые паруса»

Н.Г.Макарова

2018 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
(адаптивная)

спортивная

/направленность программы/

секция «СПОРТИВНЫЕ И ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ»

/название программы/

5-18 лет

/возраст детей/

Ознакомительный уровень – 3 мес.

/срок реализации/

Составитель:
инструктор по физической
культуре
Яковлев В.Н.

Программа одобрена на заседании
Методического объединения
Протокол № 1 от «9» 01 2018 г.

МОСКВА
2018

Содержание:

1. Титульный лист.....	1
2. Введение.....	3
3. Пояснительная записка.....	4
4. Структура программы.....	8
5. Отслеживание результативности.....	11
6. Календарный график.....	11
7. Учебный план ознакомительного уровня.....	11
8. Тематический план ознакомительного уровня.....	11
9. Содержание программы.....	12
10. Методическое обеспечение программы.....	14
11.Рекомендации по проведению программы.....	15
12.Особенности проведения занятий.....	15
13.Структура занятий.....	17
14.Приложение	

Введение

Приоритетной задачей Российского государства признана всемерная поддержка физической культуры и массового спорта, которые являются наиболее экономически рентабельным средством спортивно-оздоровительного воздействия на население всех возрастов. Государственная политика Российского государства в области физической культуры и спорта предусматривает в первую очередь развитие массовой физической культуры, как важной основы оздоровления нации. С этой целью в стране создана широкая сеть спортивных учреждений дополнительного образования.

Сегодня здоровье российского населения, и, прежде всего подрастающего поколения, оставляет желать много лучшего.

Насыщенность и сложность школьной программы, технический прогресс, неблагоприятная экология способствуют развитию хронического дефицита двигательной активности школьников. Эта реальная угроза их здоровью и физическому здоровью.

Недостаток движений в жизни детей младшего школьного возраста ведет к отчетливому снижению общей устойчивости организма к простудным заболеваниям, избыточному весу и др.

Забота о здоровье детей вызывает необходимость совершенствования работы по физическому воспитанию, поиска и применения разнообразных средств, форм и методов не только в образовательных учреждениях, но и в учреждении дополнительного образования детей спортивного профиля.

Фундамент здоровья и положительное отношение к физической культуре закладывается в детские годы. Ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой безотлагательно.

Пояснительная записка

Данная программа разработана для реализации в работе с детьми с ОВЗ. Программа составлена на основе комплексной программы физического воспитания воспитанников 1-11 классов, авторы В.И. Лях и А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011 г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации;

Программа «Спортивные и подвижные игры» является адаптированной, на основе программы для коррекционных общеобразовательных учреждений "Спортивный час в школе». Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях, участие во внутри центровых соревнованиях.

Актуальность программы связана с тем, что при неправильной организации, отсутствии должного внимания к широкому и систематическому использованию форм физического воспитания, воспитанники не успевают отдохнуть от уроков в школе, переключаясь на выполнение домашних заданий. Умственное утомление и физическая усталость отрицательно сказывается на работоспособности ребенка. С заданиями справляется с трудом, затрачивая на их выполнение значительно больше времени.

При реализации указанной программы возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить необходимую для растущего организма двигательную активность, укрепление мышечной системы, формирование правильной осанки, что имеет большое значение для закаливания организма, повышая его сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям.

Реализация данной программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья детей с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детского организма: улучшению функционального состояния организма; повышению физической и умственной работоспособности; снижению заболеваемости.

Общая характеристика рабочей программы

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры дети учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с инструктором по физической культуре выполнение алгоритма – это возможность научить воспитанника автоматически выполнять действия, подчиненные алгоритму.

Игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека, она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребности в общении, получении внешней информации, дает приятную физическую нагрузку. Педагоги всех времен отмечали, что игра оказывает благотворное влияние на формирование детской души, развитие физических сил и способностей.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Исследователи игровой деятельности поддерживают ее уникальные возможности в физическом и нравственном воспитании детей, особенно в развитии познавательных интересов, в выработке воли и характера, в формировании умения ориентироваться в окружающей действительности.

По содержанию все народные игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, стимулируют переход детского организма к более высокой ступени развития.

Работа секции предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья воспитанников; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Данная программа включает игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Программа состоит из теоретической и практической части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседы с воспитанниками на темы, предусмотренные программой, показ изучаемых элементов, подвижных игр, просмотр презентаций.

Режим проведения занятий: занятия по данной программе проводятся в форме игры, ограниченного временем (1 академический час).

Место проведения: спортивный зал центра, спортивная площадка, бассейн, парк.

Особенности набора детей – воспитанники с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество воспитанников: 10 – 12 человек в группе, индивидуальные занятия с воспитанниками.

Для воспитанников, посещающих занятия первые три месяца, ставятся частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стойек и перемещений, привитие стойкого интереса к занятиям физической культурой, выполнение нормативных требований по видам подготовки, закаливание организма.

Занятия по видам подготовки распределено таким образом, чтобы текущие темы совпадали с годовым планированием занятий по физкультуре, что

дополнительно стимулирует воспитанников к занятиям и повышению уровня подготовки по тому или иному виду спорта.

Цель: развивать физические качества воспитанников и совершенствовать двигательные, удовлетворить индивидуальные двигательные потребности.

Основными задачами для курса являются:

- Формировать у детей интерес к спорту.
- Уметь играть по правилам.
- Учить бережно, относиться к своему здоровью и здоровью других.
- Развивать скоростно-силовых качеств, ловкость, уважение к товарищам.
- Укрепление здоровья воспитанников, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию.
- Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- Воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций.

Воспитанники научатся:

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

Знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закалывающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Уметь:

- правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;
- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

В результате регулярного посещения занятий воспитанники должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у воспитанников должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для воспитанников и сформироваться представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического, с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Личностными результатами направления «Спортивные и подвижные игры» являются следующие умения:

оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки

выражать свои эмоции;

понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать;

Метапредметными результатами направления «Подвижные игры» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

- Регулятивные УУД:
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму
- Познавательные УУД:
- умение делать выводы в результате совместной работы группы и инструктора по физической культуре;
- Коммуникативные УУД:
- планирование учебного сотрудничества с инструктором по физической культуре и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- **Формы занятий**
- Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Структура программы

Особенностью данной программы является объединении физкультурного и оздоровительного направлений и разделение физкультурно-спортивной подготовки на 3 этапа (уровня): ознакомительный, базовый и углубленный. При реализации программы на всех этапах предполагается не только формирование знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и обучение комплексам специальных упражнений, релаксации. Кроме того, отдельные разделы программы могут быть использованы для проведения физкультурных занятий во время прогулок на свежем воздухе воспитателями этих групп.

К ознакомительному уровню относится раздел программы, который предоставляется воспитанникам в возрасте от 5 до 18 лет. При этом срок освоения программы составляет 3 месяца, время обучения - от 1 часа в неделю. Результатом обучения является освоение обучающимися образовательной программы и переход на базовый уровень обучающихся по дополнительным общеразвивающим программам.

Реализуемые на этом уровне дополнительные общеобразовательные программы создают условия для интенсивной социальной адаптации детей и направлены на повышение психологической готовности ребенка к включению в образовательную деятельность, на диагностику уровня его общих и специальных способностей, на создание комфортных условий для последующего выявления предпочтений и выбора вида деятельности в дополнительном образовании, что помогает в становлении конструктивной позиции, воспитании и развитии ребёнка с учетом его интересов и способностей. Результатом обучения является участие воспитанников в конкурсных мероприятиях, организуемых Учредителем для детей с ОВЗ.

Данный уровень включает программы, предполагающие выстраивание индивидуальной траектории дальнейшего личностного и профессионального самоопределения воспитанников. Данный уровень ориентирован на развитие и профессиональное становление личности.

Основополагающие принципы реализовываются на всех этапах (уровнях) программы и направлены на всестороннее гармоничное развитие личности, для осуществления которого необходимо сочетать физическую подготовку с умственной, нравственной, эстетической.

Принцип оздоровительной направленности обязывает при подборе и применении разнообразных средств и методов занятий определять доступную нагрузку, учитывая состояние здоровья, пол и физическую подготовленность учащихся.

Принцип воспитывающего обучения подразумевает проведение любых форм физических занятий в воспитательных целях.

Принцип сознательности и активности. Выполнение упражнения должно быть осознано, понятна польза и значение занятий для укрепления здоровья. Сознательное отношение к спортивной деятельности рождает активность, инициативу.

Принцип доступности. При подборе упражнения необходимо подбирать в зависимости от возраста, пола детей и состояния их здоровья.

Принцип систематичности и последовательности. В процессе занятий следует предусматривать такой порядок прохождения учебного материала, при котором вновь изучаемые упражнения опираются на ранее сформированные навыки.

Принцип прочности. На занятиях учащиеся приобретают знания, формируют двигательные навыки, которые должны сохраниться в течение детского возраста и, доведенные до определенного уровня, становятся основой его общей работоспособности.

Принцип наглядности заключается в показе изучаемого упражнения. Для реализации этого принципа применяются словесные действия и имитационные упражнения ("прыгать, как мячик", "идти, как медведь" и т. д.)

Принцип постепенного повышения требований. В практике физического воспитания этот принцип реализуется путем систематического усложнения структуры изучаемых упражнений и координационной сложности, повышения уровня физической нагрузки.

Учебная программа реализуется в зависимости от этапа (уровня) в течение 3-х месяцев для ознакомительного этапа, 1 года для базового этапа, 2-х лет для углубленного этапа. Программа предусматривает изучение теоретического материала, проведение практических занятий по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, проведения конкурсов, оздоровительных мероприятий, двухсторонних игр и контрольных испытаний.

В ознакомительный этап входит:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- подвижные игры;
- простейшие методы закаливания;
- проведение конкурсов и эстафет;

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

Формы занятий:

• групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: ОФП, СФП и двухсторонние игры;

- занятия оздоровительной направленности;
- соревнования и конкурсы;
- эстафеты.

Ожидаемые результаты

В результате освоения программы учащиеся должны достигнуть следующего уровня:

[illegible]

Учебный план
Ознакомительный уровень (3 месяца)

№	Раздел, тема	Объём		
		Всего	Теория	Практика
1.	Основы знаний	4	4	-
2.	Общая физическая подготовка (ОФП).	18	-	18
	Итого:	22	4	18

Тематический план
общеобразовательной программы дополнительного образования
«Спортивные и подвижные игры»
на ознакомительном уровне

№	Наименование разделов, тем	Кол-во часов
I	Основы знаний	
1.	Вводное занятие.	1
2.	Травматизма в спорте, причины.	1
3.	Принцип работы организма при выполнении физических упражнений.	1
4.	Гигиена спортсмена.	1
II	Общая физическая подготовка (ОФП)	
1.	Строевые упражнения.	1
2.	Общеразвивающие упражнения (ОРУ).	2
3.	Дыхательная гимнастика.	1
4.	Корригирующая гимнастика.	1
5.	Оздоровительная гимнастика.	2
6.	Оздоровительный бег.	1
7.	Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.	2
8.	Подвижные игры.	2
9.	Простейшие методы закаливания	2
10.	Упражнения на гибкость, ловкость, выносливость.	2
11.	Соревнования, конкурсы.	2
	Итого:	22

Содержание программы

Раздел 1. Основы знаний.

Тема № 1. Вводное занятие

Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма.

Гигиенические требования. Ознакомление с программой. Способы самоконтроля состояния здоровья.

Тема № 2. Причины травматизма и правила предупреждения травматизма в спорте.

Виды травм в спорте (поверхностные незначительные повреждения гематомы и ушибы, повреждение или растяжение связок, переломы)

Причины получения травм: - Недостатки в организации и методике проведения соревнований или тренировок

- Плохое состояние места проведения тренировочного процесса, оборудования, инвентаря или экипировки спортсмена.

- Плохие погодные условия при проведении тренировок или соревнований

- Грубое нарушение правил контроля со стороны врача

- Нарушение дисциплины или правил проведения тренировок

Тема № 3. Соблюдение гигиены.

Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий.

Тема № 4. Здоровье и физическое развитие человека. Образ жизни как фактор.

Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. В основе оценки физического развития лежат параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела, а также степень развития функциональных способностей его организма:

- для соматического и физического здоровья – я могу;
- для психического – я хочу;
- для нравственного – я должен.

Важнейшими факторами, влияющими на здоровье являются:

- образ жизни;
- питание;
- оздоровительная гимнастика;
- экология.

Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

Тема № 5. Влияние физических упражнений на организм человека.

Закаливание и здоровье.

Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Окружающая среда становится все более и более агрессивной по отношению к нам с вами. Увеличивается количество новых вирусов, ухудшается экология. Единственное, что может помочь в такой ситуации – закаливание организма.

Раздел 2. Общая физическая подготовка (ОФП).

1.Строевые упражнения.

2.Общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Теория. Роль общеразвивающих упражнений в развитии и оздоровлении организма. Классификация ОРУ: (в основу положен анатомический признак разделения упражнений на группы по их воздействию на отдельные части тела):

1. Упражнения для рук плечевого пояса.
2. Упражнения для мышц шеи и туловища.
3. Упражнения для мышц ног.
4. Упражнения для мышц всего тела.

Практические занятия. Комплексы общеразвивающих упражнений.

3. Дыхательная гимнастика.

Теория. Беседа об органах дыхания. Правила дыхания при выполнении общеразвивающих упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Практические занятия. Комплексы дыхательной гимнастики. Освоение методики диафрагмально-релаксационного дыхания.

4. Корригирующая гимнастика.

Теория. Что такое осанка? Что влияет на формирование осанки? Краткие сведения из анатомии; рассказ о позвоночнике и его функциях, профилактика нарушений осанки.

Практические занятия. Комплексы корригирующих упражнений (с гимнастической палкой, у гимнастической стенки, с набивными мячами, с гантелями)

5. Оздоровительная гимнастика.

Теория. Беседа. «Позвоночник – ключ к здоровью». Стретчинг (англ. *stretching*) – это упражнения, предназначенные для растягивания мышц, связок и сухожилий. Виды растяжек. Правила стретчинга.

Практические занятия. Комплексы упражнений на растяжку (выпады, наклоны вперед, растягивание бедер, растяжение передней поверхности бедра, растягивание икроножной мышцы, растягивание внутренней поверхности бедра, поперечный шпагат и др.)

6. Оздоровительный бег.

Теория. О профилактике плоскостопия. БАТ (биологически активные точки) на стопе. Положительные эффекты оздоровительного бега и ходьбы.

Практические занятия. Бег и ходьба.

7. Упражнения на развитие общей выносливости, ловкости, силы и быстроты.

Теория. Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки. ОРУ на координацию в сочетании с ходьбой и бегом, челночный бег. Прыжки через скакалку. Подсчёт частоты пульса после физического нагрузки и в состоянии покоя.

Практические занятия. Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: гантели, скакалки, мячи, гимнастические палки.

Методическое обеспечение программы

Раздаточный материал:

памятка по технике безопасности и правилам оказания первой помощи в спортивном зале;

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

литература по основным разделам программы;

журнальные подборки по темам программы;

Методические рекомендации для педагогов

методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости
рекомендации по проведению занятий

Материально-техническое обеспечение:

оснащение спортивного зала: деревянные скамейки, маты, шведская стенка

спортивный инвентарь: мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, футбольные мячи, конусы, кегли и т.д.

Рекомендации по проведению занятий

При подборе средств и методов учебных занятий, дозировки, деления объёма и интенсивности физических нагрузок следует учитывать анатомо-физиологические особенности и функциональные возможности детей младшего школьного возраста и их состояние здоровья (дети с ОВЗ).

При планировании учитываются особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

Учебные занятия проводятся под наблюдением педагога с последующим анализом полученной нагрузки.

При проведении учебных занятий должны строго соблюдаться установленные требования по врачебному контролю над занимающимися и обеспечению норм санитарно-гигиенического состояния мест занятий и оборудования. В ходе учебного процесса в группах, с детьми предусмотрено проводить соревнования по общей физической подготовке, подвижным играм, конкурсам в каждой возрастной группе.

В возрасте 8-9 лет детей интересует сиюминутное удовлетворение потребностей, поэтому при занятиях с детьми этого возраста, особенно, важна эмоциональность проводимых занятий: подвижные игры с обязательным подведением результатов, эстафеты с четким определением победителей.

В этом возрасте дети наиболее способны к выполнению темповых упражнений, поэтому целесообразно развивать быстроту и ловкость движений. Задания должны быть простыми по выполнению и короткими по продолжительности с обязательной оценкой тренера.

В возрасте 10 лет дети проявляют повышенный интерес к результатам своей деятельности, поэтому при занятиях с детьми этого возраста обязательно должны присутствовать домашние задания с конкретными задачами, какое упражнение, сколько раз и как его выполнить т.д.

Наибольшее внимание в этом возрасте уделяется развитию быстроты движений, игровой ловкости, координационных способностей, гибкости - подвижности в суставах.

Особенности проведения занятий с детьми

Цели и задачи:

1. Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в **двигательной деятельности;**
2. Воспитание интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: обучение простейшим способам измерения показателей физического состояния развития (рост, вес, осанка и т. д.);
3. Развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, обучение элементам разнообразных видов спорта и другим физическим упражнениям общеразвивающей направленности;
4. Формирование умений проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме продлённого дня (физкультминутки, подвижные игры, сюжетно-ролевые и имитационные упражнения, корригирующая и дыхательная гимнастика, оздоровительная аэробика, общеразвивающие упражнения и др.); воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Поскольку спортивные занятия должны разносторонне воздействовать на организм занимающихся, их надо строить комплексно, строго придерживаясь определенных правил:

- учитывать состав занимающихся, их пол, физическое развитие и физическую подготовленность;
- правильно сочетать средства и формы физической культуры с учётом возрастных особенностей.

Нагрузка на занятиях должна увеличиваться постепенно. Во вводно-подготовительной части педагог подготавливает организм занимающихся к выполнению учебных и воспитательных задач, реализуемых в основной части. В конце занятий уделяется до 15 мин. для постепенного перехода в более спокойное состояние.

Упражнения, требующие физического напряжения, должны чередоваться с упражнениями на релаксацию (мышечное расслабление).

Вначале упражнения выполняются в медленном темпе, чтобы занимающиеся могли получить правильные ощущения о разучиваемом движении.

Исправляя ошибки, следует выделять характерные для данного упражнения особенности.

При проведении физических упражнений важно следить за координацией движений верхних и нижних конечностей, поскольку несогласованность действий

отражаются на качестве дыхания. Сдует научить детей правильно дышать при ходьбе, беге, в спокойном состоянии.

Занятия могут проводиться на свежем воздухе (зимой в тихую погоду при температуре не ниже -15 градусов С).

В помещении, где проводятся занятия должно быть чисто, проветрено (температура воздуха не ниже +14 и не выше +18 С °).

Приступая к проведению занятия, тренер-преподаватель обязан хорошо знать структуру выраженную в трехчастной схеме (вводная, основная и заключительная части занятий, имеющие свои задачи и соответствующее содержание), но, прежде всего, содержание программы, её основные требования, средства и методы реализации педагогических задач. Важная воспитательная задача учебных занятий — это привить учащимся интерес и любовь к систематическим занятиям физической культурой.

Образовательные задачи занятия заключаются в обучении основным двигательным действиям и совершенствовании приобретенных двигательных навыков.

На каждом занятии в процессе обучения при многократном повторении развиваются и совершенствуются такие физические качества, как: общая выносливость, сила, быстрота и составляющие её скоростные способности, гибкость, ловкость и составляющие её координационные способности.

Каждое занятие должно быть для ребенка шагом вперёд, рождая у него ощущение необходимости в должной мере овладеть рекомендуемыми способами движений.

Занятие должно быть воспитывающим и развивающим. Организуя занятия, педагог должен обратить внимание на создание творческой атмосферы, формировать у каждого веру в свои силы, возможности, способности, воспитывать чувство человеческого достоинства.

Для предотвращения травматизма на занятиях педагог должен соблюдать следующие основные положения:

- проводить общую разминку (вводно-подготовительная часть занятия) с целью всесторонней подготовки организма к учебно-оздоровительным и учебно-тренировочным занятиям;
- соблюдать последовательность на занятиях;
- знать и учитывать индивидуальные особенности, физическую подготовку и состояние здоровья детей;
- не допускать нарушение дисциплины на занятиях;
- следить за регулярностью медицинского осмотра;
- правильно использовать, беречь инвентарь и оборудование.

Структура занятий

1 часть (вводно-подготовительная)

Задачи:

1 .Организация занимающихся для занятий (постановка задач, обеспечение внимания, дисциплины, регулирование эмоционального состояния и т. д.)

2. Подготовка организма занимающихся (центральной нервной системы, вегетативных функций и опорно-двигательного аппарата) для наиболее успешного решения задач основной части занятий;

Средства: Строевые упражнения, различные виды ходьбы, бега, прыжков, подвижных игр, упражнения на внимание, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами) и др.

2 часть (основная)

Задачи:

1. Формирование у занимающихся различных двигательных умений и навыков (обучение правильной технике выполнения физических упражнений и ее совершенствование).

2. Развитие необходимых физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), воспитание моральных (патриотизм, коллективизм, трудолюбие, честность и т. д.) и волевых качеств (смелость, решительность, выдержка и др.) у занимающихся.

3. Обучение занимающихся умению применять приобретенные навыки и качества в различных жизненных ситуациях.

Средства: Подготовительные, подводящие и основные упражнения общей и специальной физической подготовки, основы видов спорта и т. д.

3 часть (заключительная)

Задачи:

1. Постепенное приведение организма занимающихся воспитанников в относительно спокойное состояние (снятие физической и психической напряженности).

2. Подготовка занимающихся к наступающей за тренировочными занятиями деятельности (организация их внимания и дисциплины)

3. Организованное завершение занятия, подведение итогов, задание на дом, установка на следующее занятие.

Средства: Строевые упражнения, медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, внимание и т. п.

Наряду с указанными задачами, характерными для каждой части учебных занятий решается и такая важная задача, как сообщение, занимающимся сбором новых сведений, и знаний по физической культуре и спорту. Причем, делается это в любой части занятия (в начале, непосредственно перед упражнениями его основной части или в конце). В зависимости от конкретных условий проведения учебных занятий (в спортивном зале, на воздухе, и т. п.), основ видов спорта, периода учебной тренировки, обеспеченности инвентарем и оборудованием, контингента занимающихся (учитывая возраст и физическую подготовленность), каждая часть общей структуры занятий может расширяться и дополняться новыми специфическими задачами, и для их решения подбирают соответствующие средства.

ПРИМЕРЫ УПРАЖНЕНИЙ

Упражнение 1. Пространство

Ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вниз. Вдох: поднимаем правую ногу, бедро и стопа параллельны полу, одновременно руки сгибаются в локтях и кисти рук поднимаются на уровень груди.

Выдох: нога вытягивается вперед, руки разводятся в стороны. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение.

Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 2. Равновесие

Вдох: занимаем первую позицию предыдущего упражнения. Выдох: корпус наклоняется вперед, руки вытягиваются вперед, нога разгибается в коленном суставе и вытягивается назад. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение повторяется с противоположной стороны.

Упражнение 3. Дуновение ветра

Выдох: руки производят круговое вращательное движение вправо-вверх-влево-вниз, а затем вместе с правой ногой отводятся вправо, при этом нога полностью выпрямляется в коленном суставе. Вдох: переход к прежней позиции. Выдох: возвращение в исходное положение. Затем упражнение выполняется с противоположной стороны.

Упражнение 4. Полсвета

Особенностью данного упражнения является объединение трех предыдущих упражнений в единое целое. Из исходного положения упражнения выполняются последовательно с общим промежуточным положением. Упражнение можно выполнять несколько раз, стоя на правой ноге, а затем стоя на левой ноге.

Упражнения этого раздела выполняются на двух актах дыхания: вдох-выдох-вдох-выдох. Движения должны выполняться точно в ритме дыхания. Рекомендуемый тип дыхания - нижнее дыхание или нижнее + среднее. Вдох всегда выполняется через нос, выдох можно выполнять через нос или свободно через рот. При этом, как говорили медики Древнего Китая, дыхание должно быть "тихим, как летний вечер, и тонким, как нить паутины".

Упражнение 5. Палочник

Наверняка, вы видели маленьких насекомых, живущих на деревьях и кустарниках, питающихся листьями, похожих на обычных гусениц. Называются эти живые существа палочниками из-за того, что во время опасности они, опираясь на передний конец тела, поднимают корпус почти вертикально вверх, маскируясь под сухую веточку. Это упражнение очень эффективно, оно развивает не только устойчивость, но и дает достаточную нагрузку на многие группы мышц.

Выполнять упражнение лучше всего в три приема, по мере освоения:

1. Лечь на пол, поднять ноги и корпус вверх, упираясь руками в поясницу, а локти, поставив на пол. Поддержать это положение, медленно считая до десяти, затем опустить корпус на пол.
2. Прodelав то, что описано в варианте 1, удерживая корпус в вертикальном положении, отпустить руки от поясницы и, положив их на пол, удерживать равновесие в таком положении. Досчитав до десяти, опустить корпус на пол.
3. Прodelав то, что написано в варианте 2, удерживая корпус в вертикальном положении, поднять руки и расположить их вдоль корпуса и ног - в положение "руки по швам", удерживая равновесие за счет опоры на шею и плечи. Стоять в таком положении, считая до десяти, затем опустить корпус на пол.

Осваивайте это упражнение постепенно до полного овладения начальными вариантами, иначе четкого исполнения, а следовательно, и необходимого эффекта не будет. Во время выполнения этого упражнения дыхание свободное нижнее + среднее. В моменты удержания тела в вертикальном положении следует выдох, при выходе в вертикальное положение - вдох. Это упражнение не рекомендуется выполнять людям, страдающим головокружениями, повышенным артериальным давлением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы.

Упражнение 6. Крокодил

Упражнение выполняется следующим образом:

Сесть на колени, подложив под себя пятки, колени развести в стороны, локти рук разместить в нижней части живота, "в области паховых складок, ладони упереть в пол. Наклониться вперед, слегка опираясь о пол головой, затем выпрямить корпус, выпрямить ноги, поднять голову от пола и удерживать равновесие, стоя на одних руках.

При полном освоении данного упражнения можно выполнять его, стоя на одной руке.

Во время подготовительной части упражнения производится вдох, дыхание среднее, во время удержания положения долгий выдох. Стараться удерживать положение, считая до десяти.

Это упражнение, как и предыдущее, позволяет, помимо равновесия, давать значительную нагрузку на мышцы тела, особенно на мышцы спины и живота. Упражнение рекомендуется выполнять от 2-3 до 10-12 раз по мере освоения, удлиняя время удержания равновесия от десяти до тридцати секунд.

Упражнение 7. Уголок

Упражнение выполняется сидя. Вначале рекомендуется осваивать упражнение сидя на стуле, а по мере освоения всех компонентов упражнения выполнять его сидя на полу.

Сидя на стуле (спина прямая, шея выпрямлена, взгляд вперед), взяться руками за боковой край сиденья (обеими руками), прямые ноги поднять параллельно полу и, удерживая их в таком положении, отжать тело от сиденья стула. Удерживать тело на руках необходимо на выдохе, считая до пяти, затем вновь опуститься на сиденье, сделать дыхательное упражнение и вновь отжать себя от сиденья. Упражнение повторяется от 1-2 до 8-10 раз, постепенно увеличивая время пребывания в упоре на руках от пяти до десяти секунд.

Помимо тренинга равновесия, это упражнение является одним из наиболее эффективных упражнений, направленных на укрепление мышц передней брюшной стенки.

Упражнение 8. Кораблик

Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно опущены вдоль тела, шея и спина выпрямлены, взгляд направлен вперед. Вдох - дыхание нижнее, руки сгибаются в локтях, кисти подтягиваются к подмышечным впадинам, левая нога сгибается в коленном суставе, правая нога выносится вперед, параллельно полу. В конце вдоха положение приседа на одной ноге. Выдох - свободный через рот, выпрямляя левую ногу, поднимаемся, правая нога по мере выдоха опускается, и ноги вновь встают на ширине плеч, руки во время выдоха выносятся вперед. Упражнение повторяется поочередно: то на левой, то на правой ноге по 10-20 раз. Стараться садиться как можно ниже, удерживая равновесие.

Упражнение 9. Вытяжение

Стоя, ноги вместе, ступни параллельно, руки свободно свисают вдоль тела. Вдох - дыхание нижнее + среднее. Вместе со вдохом руки поднимаются вверх, встаем на кончики носков ступней. Выдох свободный через нос, не меняя положения.

Оставаться в таком положении в течение от 2-3 до 6-8 минут.

Освоив это упражнение, вы можете выполнять его в несколько видоизмененном варианте. Во время выполнения упражнения поднимаетесь не на оба носка, а на носок одной ноги, а стопу второй ноги держать параллельно полу. Прodelав упражнение на одной ноге, выполняете его на другой.

Упражнение 10. Мостик

Стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно свисают вдоль тела, спина и шея выпрямлены, взгляд вперед. Вдох - дыхание нижнее - среднее, руки поднимаются вверх, голова запрокидывается назад. Выдох свободный через рот, прогибаясь назад, встаем на мостик, опираясь на пол ступнями ног и ладонями рук. Вдох - свободный через нос. Выдох - поднимаем одну руку и удерживаем равновесие на трех точках опоры. Затем, во время следующего дыхательного упражнения, поднимаем другую руку, потом попеременно поднимаем одну и другую ногу. Стараемся удержать

равновесие в любом положении, оставаясь на трех точках опоры.

Упражнение повторяется от 4 до 40 раз по мере освоения. Для людей, страдающих головокружениями, головными болями, повышенным артериальным давлением, заболеваниями сердечно-сосудистой системы, это упражнение не рекомендуется.

Список литературы

Литература для учащихся

1. Детские подвижные игры. / Сост. В.И. Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992. – 96 с.
2. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994. – 288 с., ил. цв. приложения, 32 с.
3. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.
4. Шефер И.В. Дружи с гимнастикой. – М.: Физкультура и спорт, 1976.

Литература для преподавателя

1. Буйлин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. Москва, «ФиС», 1981.
2. Буйлова Л.Н., Кочнева С.В. организация методической службы учреждений дополнительного образования детей, Москва, «Владос», 2001.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. Овсянников В.Д. Дыхательная гимнастика. – М.: Знание, 1986. - 64 с.- (Новое в жизни, науке, технике. Сер. «Физкультура и спорт»; №3)
5. Оздоровление детей в организованных коллективах: Практическое руководство/ Ред. С.Д.Соловей. – С.-Петербург: Ривьера, 1995,214с.
6. Потапчук А.А., Дидур М.Д. Осанка и физическое развитие детей. Программы диагностики и коррекции нарушений. – СПб: Речь, 2001. – 166 с.
7. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. – 144 с.
8. Хрипкова О.Г. и др. Возрастная физиология и школьная гигиена: Пособие для студентов пед. ин-тов. /А.Г.Хрипкова, М.В.Антропова, Д.А.Фарбер. – М.: Просвещение, 1990. – 319 с.
9. Лях В.И, Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания воспитанников 1-11 классов, авторы - М.: Просвещение, - 2007 г.,
10. Минский Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня.- М. Просвещение. - 1983 г.
11. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. - Л.: Лениздат, - 2003 г.