

Принято: на Педагогическом
совете МБОУ СОШ № 6
Протокол № 233 от 28.08.2024 г.

Утверждено:
Директор МБОУ СОШ № 6
Приказ № 270 от 28.08.2024 г

**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
по видам спортивных игр**

**Уровень сложности: базовый
Направленность: физкультурно-спортивная**

Срок реализации: 4 года

**Разработчик программы:
Обухова Н.Н.**

Боготол, 2024 - 2025 год

Оглавление программы

1. Пояснительная записка:

- вид деятельности;
- нормативные основы разработки;
- актуальность, педагогическая целесообразность программы;
- отличительные особенности;
- цель и задачи;
- объём, формы обучения, возраст обучающихся;
- - ценностные ориентиры;
- планируемые результаты.

2. Учебный план программы.

3. Тематическое планирование.

4. Нормативы по ОФП

5. Содержание общих разделов программы:

5.1. -теоретические основы физической культуры и спорта;

5.2. -общая физическая подготовка.

6. Обобщающая характеристика средств обучения.

- общая физическая подготовка

7. Методическое обеспечение программы:

- организация образовательного процесса;
- технологии и методики обучения.

8. Техника безопасности. Предупреждение травматизма.

9. Система контроля.

1. Пояснительная записка

Вид деятельности и нормативные основы разработки.

Дополнительная общеобразовательная программа "Путь к моему здоровью" направлена на формирование, развитие творческих способностей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В условиях реализации Программы созданы условия для личностного и физического развития обучающихся, получения начальных знаний, умений и навыков вида спорта, выявления способных обучающихся и перевода их на Образовательные программы спортивной подготовки.

Программа составлена на основе нормативно-правовых документов, определяющих физкультурно-спортивную её направленность.

1. Федеральный Закон №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации» (гл.10, ст.75).

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы) в области физической культуры и спорта. ФГБУ «ФЦО/МО ФВ»2022г.

Актуальность, педагогическая целесообразность.

Актуальность данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами физической культуры и обусловлена тем, что проблема сохранения и укрепления здоровья, физического воспитания детей является одной из приоритетных проблем, стоящих перед современным образованием (Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года). Вместе с тем, актуальность программы обусловлена тем, что ее реализация способствует удовлетворению социального заказа обучающихся и их родителей и состоит в обеспечении двигательной активности школьников.

Используемые формы, средства, технологии и методики образовательной деятельности соответствуют достижению цели и задач программы.

Отличительные особенности.

К отличительным особенностям программы можно отнести то, что понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности учреждения.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;

- распространение нездоровых привычек.

Программа «Путь к моему здоровью» - это реализация условий для оптимальной двигательной деятельности, обогащение двигательным опытом. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, «Путь к здоровью» является фундаментом.

«Путь к моему здоровью» - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании, это способ развития психофизиологических качеств, это путь творческого подхода к выполнению заданий, это привитие навыков ведения здорового образа жизни. Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Цели и задачи изучения предмета

Цели:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи: формирование представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие.

Адресат Программы; объём, формы обучения.

Программа предназначена для обучающихся 1 - 4 классов, 3 часа в неделю. 1 класс — 99 часов в год, 2 - 4 классы – 102 часа в год. Мальчики-девочки должны иметь медицинский допуск к занятиям.

Срок реализации учебной программы: 4 года.

Ведущие формы и методы технологии обучения

Программа «Путь к моему здоровью» предполагает обучение на двух основных уровнях:

первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

второй - поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Формы проведения занятия и виды деятельности

- игры
- беседы
- тесты и анкетирование
- круглые столы
- школьные конференции
- просмотр тематических видеофильмов
- экскурсии

- дни здоровья, спортивные мероприятия
- конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок
- решение ситуационных задач
- театрализованные представления, кукольный театр

Ценностные ориентиры.

Образовательная деятельность обучающихся выстроена на основе четырёх групп ценностных направлений и их компонентов в аспекте реализации Программы физкультурно – спортивной направленности. Возрастные интересы и ценностные ориентиры обучающихся оформляются

в условиях активного участия в образовательной и соревновательной деятельности на основе знаний и расширения индивидуального двигательного опыта.

Группа ценностей физической направленности:

здоровье, телосложение, физические качества, двигательные умения и навыки, функциональный ресурс организма, стремление к самосовершенствованию.

Группа ценностей социально-психологической направленности:

активный отдых, формирование трудолюбия, навыки общения и поведения в коллективе, понятие долга, чести, совести и благородства, средства социализации, рекорды, победы, традиции.

Группа ценностей психической направленности:

эмоциональные переживания, быстрота мышления, творческие задатки, воображение, черты характера, личностные качества.

Группа ценностей социокультурной направленности:

познание, самоутверждение и самовыражение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, престиж занятий спортом.

Планируемые результаты освоения программы

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Требования к личностным результатам:

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к моему здоровью» является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Требования к метапредметным результатам:

- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к моему здоровью» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1.Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную

оценку деятельности класса на уроке.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- *Слушать* и *понимать* речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Требования к предметным результатам:

Предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов. Опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- В результате прохождения программы у обучающихся, повысится мастерство игры, разовьются физические качества; школьники приобщатся к здоровому образу жизни.

По окончании обучения учащиеся будут

Знать:

основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
основы рационального питания;
правила оказания первой помощи;

способы сохранения и укрепление здоровья;
основы развития познавательной сферы;
свои права и права других людей;
соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
значение физических упражнений для сохранения и укрепление здоровья;
знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Уметь:

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
различать “полезные” и “вредные” продукты;
использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ, клещевой энцефалит;
определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
заботиться о своем здоровье;
находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
применять коммуникативные и презентационные навыки;
использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
находить выход из стрессовых ситуаций;
принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
отвечать за свои поступки;
отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

2. Учебный план программы.

1 класс

Введение «Вот мы и в школе» (4 ч)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

- Дорога к доброму здоровью
- Здоровье в порядке - спасибо зарядке
- В гостях у «Мойдодыра»
- Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»

Питание и здоровье (5 ч)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

- Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»
- Культура питания. Приглашаем к чаю
- Ю.Тувим «Овощи»

- Как и чем мы питаемся
- Красный, жёлтый, зелёный

Моё здоровье в моих руках (7 ч)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

- Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим
- Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим
- Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»
- Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»
- Как обезопасить свою жизнь
- День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»
- В здоровом теле здоровый дух

Я в школе и дома (6 ч)

Социально одобряемые нормы и правила поведения, обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

- Мой внешний вид – залог здоровья.
- Зрение – это сила
- Осанка – это красиво
- Весёлые перемены
- Здоровье и домашние задания
- Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим

Чтоб забыть про докторов (4 ч)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

- Хочу остаться здоровым
- Вкусные и полезные вкусы
- День здоровья «Как хорошо здоровым быть»
- Как сохранять и укреплять свое здоровье»

Я и моё ближайшее окружение (3 ч)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

- Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»
- Вредные и полезные привычки.
- Я б в спасатели пошел

«Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

- Опасности летом (просмотр видео фильма)
- Первая доврачебная помощь
- Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»
- Чему мы научились за год

2 класс

Введение «Вот мы и в школе» (4 ч)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

- Что мы знаем о ЗОЖ
- По стране «Здоровейке»
- В гостях у «Мойдодыра»
- Я хозяин своего здоровья

Питание и здоровье (5 ч)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

- Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.
- Культура питания. Этикет.
- Спектакль «Я выбираю кашу»
- «Что даёт нам море»
- Светофор здорового питания

Моё здоровье в моих руках (7 ч)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

- Сон и его значение для здоровья человека
- Закаливание в домашних условиях
- День здоровья «Будьте здоровы»
- Иммунитет
- Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.
- Спорт в жизни ребёнка.
- Слагаемые здоровья

Я в школе и дома (6 ч)

Социально одобряемые нормы и правила поведения, обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

- Я и мои одноклассники
- Почему устают глаза?
- Гигиена позвоночника. Сколиоз
- Шалости и травмы
- «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление
- Умники и умницы

Чтоб забыть про докторов (4 ч)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

- С. Преображенский «Огородники»
- Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)
- День здоровья «Самый здоровый класс»
- «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности

Я и моё ближайшее окружение (4 ч)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

- Мир эмоций и чувств
- Вредные привычки
- Веснянка»
- В мире интересного

«Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

- Я и опасность.
- Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»
- Первая помощь при отравлении
- Наши успехи и достижения (*итоговый контроль знаний - диагностика*)

3 класс

Введение «Вот мы и в школе» (4 ч)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

- «Здоровый образ жизни, что это?»
- Личная гигиена
- В гостях у «Мойдодыра»
- «Остров здоровья»

Питание и здоровье (5 ч)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не

очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

- Игра «Смак»
- Правильное питание – залог физического и психологического здоровья
- Вредные микробы
- Что такое здоровая пища и как её приготовить
- «Чудесный сундучок»

Моё здоровье в моих руках (7 ч)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

- Труд и здоровье
- Наш мозг и его волшебные действия
- День здоровья «Хочу остаться здоровым»
- Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья
- Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.
- Экскурсия «Природа – источник здоровья»
- «Моё здоровье в моих руках»

Я в школе и дома (6 ч)

Социально одобряемые нормы и правила поведения, обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

- Мой внешний вид – залог здоровья
- «Доброречие»
- Спектакль С. Преображенский «Капризка»
- «Бесценный дар - зрение»
- Гигиена правильной осанки
- «Спасатели, вперёд!»

Чтоб забыть про докторов (4 ч)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

- Шарль Перро «Красная шапочка»
- Движение - это жизнь
- День здоровья «Дальше, быстрее, выше»
- «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности

Я и моё ближайшее окружение (4 ч)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

- Мир моих увлечений

- Вредные привычки и их профилактика
 - Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.
- Кукольный спектакль А.С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»
- В мире интересного

«Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

- Я и опасность.
- Лесная аптека на службе человека
- Игра «Не зная броду, не суйся в воду»
- Чему мы научились и чего достигли

4 класс

Введение «Вот мы и в школе» (4 ч)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

- «Здоровье и здоровый образ жизни»
- Правила личной гигиены
- Физическая активность и здоровье
- Как познать себя

Питание и здоровье (5 ч)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

- Питание необходимое условие для жизни человека
- Здоровая пища для всей семьи
- Как питались в стародавние времена и питание нашего времени
- Секреты здорового питания. Рацион питания
- «Богатырская силушка»

Моё здоровье в моих руках (4 ч)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

- Домашняя аптечка
- «Мы за здоровый образ жизни»
- Как избежать искривления позвоночника
- Отдых для здоровья

Я в школе и дома (6 ч)

Социально одобряемые нормы и правила поведения, обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на

формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

- «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»
- «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»
- Кукольный спектакль «Спеши делать добро»
- Что такое дружба? Как дружить в школе?
- Мода и школьные будни
- Делу время, потехе час

Чтоб забыть про докторов (4 ч)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

- Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься
- День здоровья «За здоровый образ жизни».
- Кукольный спектакль. С.Преображенский «Огородники»
- «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусоности

Я и моё ближайшее окружение (4 ч)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

- Размышление о жизненном опыте
- Вредные привычки и их профилактика
- Школа и моё настроение
- В мире интересного

«Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

- Я и опасность.
- Игра «Мой горизонт»
- Гордо реет флаг здоровья
- «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»

Подвижные игры

1. Игры с мячом (11 часов)

Теория. Правила безопасного поведения с мячом в местах проведения подвижных игр. Инструктаж по ТБ.

Практические занятия:

1. Игра «Мяч в центре».
2. Игра «Защищай город».
3. Игра «Мяч среднему».
4. Игра «Стой!».
5. Игра «Мяч – соседу».
6. Игра «Охотники».
7. Игра «Подвижная цель».
8. Игра «Обгони мяч».
9. Игра «Отгадай, кто бросил»

10. Игра «Защищай ворота».

11. Эстафеты с мячом

2. Игры с прыжками (14 часов).

Теория. Профилактика детского травматизма. Разучивание считалок.

Практические занятия:

1. Игра «Шишки, жёлуди, орехи»

2. Игра «Белые медведи». «Тропка».

3. Игра «Карусели». «Тропка».

4. Игра «Удочка». «Запретное движение»

5. Игра «Два лагеря». «Капканы». «Ловушка».

6. Игра «Заводила». «Петушиный бой». «Шарильщик».

7. Игра «Шлепанки». «Дедушка – рожок». «Горячее место».

8. Игра «Перебежки с прыжками переменной мест». «Лесное пятиборье».

9. Игра «Зверюшки, наострите ушки!»

10. Игра «Охотники – спортсмены»

11. Игра «Кто первый?»

12. Игра «Борьба за прыжки».

13. Игра «Два города». «Курочки».

14. Игра «Лошадки». «Стадо».

3. Игры с бегом (16 часов).

Теория. Способы деления на команды. Повторение считалок.

Практические занятия:

1. Игра «Бег командами». «Мешочек». «Городок». «Лиса в курятнике».

2. Игра «Третий лишний». «Змейки». «Перебежки с выручкой».

3. Игра «Круговая лапта». «Русская лапта». «Прерванные пятнашки».

4. Игра «Выше ноги от земли». «Салки с ленточкой». «Салки с приседаниями». «Змейки».

5. Игра. «Салки в висе». «Салки с приседаниями». «Давай руку».

6. Игра «Салки с прыжками на одной ноге». «Ловкие ребята». «Ёлочки».

7. Игра «Салки с элементами координирующей гимнастики». «Где салка?» «Палочка – выручалочка».

8. Игра «Ловкие перебежки». «Пятнашки в кругу». «Караси и щуки». «Медведи».

9. Игра «Корзинки». «Воробушки и кот». «Салки в два куста».

10. Игра «Охотники и сторож». «Лабиринт». «Лабиринт в кругу».

11. Игра «Пятнашки маршем». «Скоророды и бегуны». «Запятнай последнего в колонне».

12. Игра «Бег в колонне». «Бег по кругу». «Челнок и догонялка».

13. Игра «Колесо». «Бери под руку». «Салки в лесу». «Успей передать»

14. Игра «Найди свою пару». «Без пары». «Погоня за лисицей». «Соревнование топографов».

15. Игра «Платок». «Ловишки по кругу». «Встречный маршрут».

16. Игра «Дорожки». «Челночок».

4. Зимние забавы (4 часа).

Теория. Осторожно лед. Тестирование, «В какие игры вы играете зимой»

Практические занятия:

1. Игра «Снежком по мячу».

2. Игра «Быстрый лыжник».

3. Игра «пустое место». «За мной».

4. Зимние эстафеты

5. Эстафеты (12 часов).

Теория. Правила проведения эстафет.

Практические занятия:

1. Большая эстафета по кругу.

2. Эстафета «звёздочкой».

3. Эстафета «Ходьба по начерченной линии». «Кто первый?». Ритмичная эстафета.
4. Эстафеты с доставкой подвижного мяча, с лазанием и перелезанием. Эстафета линейная с прыжками.
5. Эстафета с бегом вокруг гимнастической скамейки. Эстафета с лазанием, перелезанием и подлезанием.
6. Линейная эстафета с бегом и переноской предметов. Эстафета «веревочка под ногами». Эстафета со скакалкой над головой.
7. Эстафета «Прыжок за прыжком». Эстафета с переноской набивных мячей. Эстафета с бегом, бросанием и ловлей мяча.
8. Эстафета с прыжками через гимнастическую скамейку. Встречная эстафета. Эстафета с прыжком в длину.
9. Эстафеты с обручами, с мячами.
10. Эстафеты кроссменов, связистов.
11. Эстафета туристов.
12. Эстафета с ведением мяча по прямой. Эстафета с передачей палки над головой. Эстафета с равновесием и подлезанием.

6. Игры малой подвижности (11 часов).

Теория. Знакомство с играми на внимательность. Знакомство с профессиями людей, где необходима внимательность (бухгалтер, следователь, военный, ученый и т.д.).

Практические занятия:

1. Игра «Что изменилось?» «Посадка картофеля».
2. Игра «Слушай сигнал». «Лягушка и цапля».
3. Игра «Угадай, кто это?» «Музыкальные змейки»
4. Игра «Неведимки». «Точный глазомер».
5. Игра «Беспроволочный телефон». «Шагометры».
6. Игра «Наблюдатели». «Кто точнее».
7. Игра «Ориентирование без карты». «Найди предмет».
8. Игра «Садовник». «Точный телеграф».
9. Игра «Параллельный марш». «Следопыты».
10. Игра «Телефон».
11. Игра «Фотограф»

4. Нормативы по ОФП.

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 4 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,6	9,5	9,9	9,1	10,0	10,4
Бег 30 метров	секунд	5,0	6,5	6,7	5,2	6,6	6,8
Бег 1000 метров	мин:сек	5:50	6:10	6:50	6:10	6:30	6:50
Прыжок в длину с места	см	165	140	130	155	135	125

Прыжок высоту способом перешагивания	в см	90	85	80	80	75	70
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	6	4	3	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	16	11	7	11	7	3
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	44	42	40	42	40	38
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	7	5	3	6	4	2
Прыжки скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	90	80	70	100	90	80

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 3 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	8,8	9,9	10,2	9,3	10,3	10,8
Бег 30 метров	секунд	5,1	6,6	6,8	5,3	6,7	7,0
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок длину с места	в см	160	130	120	150	130	115
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	5	3	2	-	-	-
Отжимания от пола	кол-во раз	15	10	6	10	6	3

Приседания за 1 минуту	кол-во раз	42	40	38	40	38	36
Пистолеты, с опорой на одну руку (на правой и левой ноге)	кол-во раз	6	4	2	5	3	1
Прыжки скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	80	70	60	90	80	70

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 2 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,1	10,0	10,4	9,7	10,7	11,2
Бег 30 метров	секунд	5,4	7,0	7,2	5,6	7,2	7,4
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	150	125	110	140	120	105
Подтягивание на перекладине	кол-во раз	4	2	1	-	-	-
Приседания за 1 минуту	кол-во раз	40	38	36	38	36	34
Прыжки скакалке, за 1 минуту	кол-во раз	70	60	50	80	70	60

НОРМАТИВЫ ПО ФИЗКУЛЬТУРЕ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1 КЛАССА:

Контрольное упражнение	единица измерения	мальчики оценка "5"	мальчики оценка "4"	мальчики оценка "3"	девочки оценка "5"	девочки оценка "4"	девочки оценка "3"
Челночный бег 3*10м	секунд	9,9	10,8	11,2	10,2	11,3	11,7
Бег 30 метров	секунд	6,1	6,9	7,1	6,6	7,4	7,6
Бег 1000 метров	мин:сек	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени	без учёта времени
Прыжок в длину с места	см	140	115	100	130	110	90
Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине	кол-во раз	12	6	4	10	5	3

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ НЕКОТОРЫХ НОРМАТИВОВ:

Челночный бег 3*10м

Тест проводят в спортивном зале по заранее нанесённой разметке. Проводят две линии на расстоянии 10м друг от друга (линии старта и финиша). Они должны быть достаточно длинными, чтобы можно было тестировать сразу двух испытуемых. Учитель находится на линии финиша. По команде учителя включается секундомер, испытуемые берут по одному мячу (кубику), которые лежат за линией старта, подбегают к линии финиша, кладут мячи на неё, бегут к линии старта, берут по второму мячу, бегут к финишу. В момент касания вторым мячом пола за линией финиша останавливается секундомер. Для учащихся, впервые выполняющих тест, даётся предварительное апробирование.

Отжимания от пола

Исходное положение: упор лёжа; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. Сгибание рук выполняется до прямого угла в локтевом суставе; разгибание – до полного выпрямления рук, при сохранении прямой линии – голова, туловище, ноги.

5. Содержание общих разделов программы:

5.1. Теоретические основы физической культуры и спорта

Тема 1: «История развития спорта».

Возникновение Олимпийских игр древности - самых известных и популярных среди других многочисленных состязаний.

Возрождение Олимпийских игр. Инициатор и организатор возрождения Олимпийских игр – барон Пьер де Кубертен; создание Международного олимпийского комитета; первый представитель России. Олимпийские игры современности. Дебют советских

спортсменов. Основные соревнования: Всемирные студенческие соревнования – зимняя, летняя Универсиада, первенства, чемпионаты, турниры страны, Европы, мира.

Тема 2: «Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе». В России физическая культура развивается в разных направлениях, что обеспечивает возможность соблюдения интересов разных возрастных групп.

Физкультурно – оздоровительное направление – наиболее массовое в нашей стране, включает разнообразные занятия физической культурой. Формы занятий данного направления различны.

Прикладное направление физической культуры: занятия профессионально-прикладной, военно-прикладной, адаптивной и лечебной физической культурой. Виды физической культуры связаны с подготовкой человека к жизни в разных значениях.

Спортивное направление: занятия спортом, основа – тренировочная и соревновательная деятельность на уровне соответствующей спортивной подготовки, связанной с освоением техники избранного вида спорта, развитием основных и специальных физических качеств.

Тема 3: «История развития вида единоборств». - в мире, в России. Достижения спортсменов России на мировой арене, в Красноярском крае. Результаты выступлений спортсменов Красноярского края на соревнованиях разного уровня.

Тема 4: «Гигиенические знания, умения и навыки». Личная гигиена – составная часть гигиены физической культуры и спорта.

В это понятие входит гигиена сна, тела, питания, одежды и обуви, чередование деятельности и отдыха с использованием физических упражнений, отказ от вредных привычек

Тема 5. Строение и функции организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма. Влияние физических упражнений на организм. Совершенствование функций мышечной и опорно-двигательной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий физическими упражнениями. Укрепление здоровья, развитие физических способностей, достижения в спорте.

Тема 6: «Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни».

Режим дня придаёт жизни человека чёткий ритм, создаёт наилучшие условия для деятельности и отдыха, укрепления здоровья, повышения работоспособности

Режим дня – это правильное распределение времени на основные жизненные потребности человека: сон, бодрствование, деятельность (учебную, дополнительную по интересам, досуговую), приём пищи.

Закаливание – комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы: солнца, воздуха и воды.

Основы закаливания.

Постепенность – организм не сразу приспосабливается к необычным условиям, поэтому увеличение силы раздражающего воздействия должно идти постепенно.

Систематичность – закаливающие процедуры должны быть систематическими, должны стать потребностью человека.

Учёт индивидуальных особенностей: возраста, среды проживания, физического развития.

Разнообразие средств закаливания: воздух, вода, солнце.

Тема 7. Основы здорового питания. Основные компоненты:

- витамины поступают в организм с пищей; регулируют процессы обмена веществ, повышают сопротивляемость к отрицательному влиянию внешней среды, улучшают работоспособность, помогают расти и развиваться организму;

- углеводы – основной источник энергии, поддерживают температуру тела, необходимы для мышечной деятельности, содержатся в сахаре, белом хлебе, горохе, фасоли, крупе, макаронных изделиях, фруктах, шоколаде, изюме, мёде;

- белки-основная часть организма, материал для строительства клеток и тканей организма. Недостаток влияет физическое и умственное развитие. Содержатся: в молоке, молочных продуктах, мясе, рыбе, яйцах.

жиры – источник энергии, поддерживают работоспособность. Содержатся: в сливочном и топленом масле, сметане, сливках. Растительные жиры – в рыбных и овощных (кабачковая и баклажанная икра) консервах, майонезе.

Тема 8: «Техника безопасности на занятиях». Правила поведения на занятиях. Оказание первой помощи при несчастных случаях. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

5.2. Общая физическая подготовка

Физическая подготовка направлена на создание функциональной базы для достижения спортивных результатов. В центре внимания - укрепление здоровья, формирование правильного, пропорционального телосложения, развитие физических качеств.

Средства обучения.

Строевые упражнения.

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя

Общеразвивающие упражнения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с мячами, палками, со скамейками.

Задания и упражнения для развития физических качеств.

Для развития ловкости: акробатические упражнения (кувырки, перекаты, мостик); жонглирование предметами различных размеров; внезапные остановки во время движения при ходьбе и/или беге; преодоление препятствий; броски и ловля мяча в различных положениях; подвижные игры и эстафеты.

Для развития координации: разнообразные движения рук и ног в сочетании друг с другом; ходьба спиной вперед, ходьба с изменением направления, вращения на месте, повороты; упражнения в равновесии, подвижные игры и эстафеты.

Для развития скоростно-силовых качеств: прыжки в высоту, с места с разбега, через планку, препятствие, с двух на две, на одну, тройной, пятерной прыжок; напрыгивание на тумбу, спрыгивание, выпрыгивание в верх из различных исходных положений; многоскоки; бег с препятствиями, с переносом предметов; подвижные игры и эстафеты.

Для развития быстроты: выполнение быстрых движений (хорошо изученных), быстрое реагирование в процессе игр; многократное повторение упражнений из различных исходных положений и стартовых положений; ускорения на короткие отрезки с изменением направления движения, с дополнительным заданием; игры и эстафеты с использованием скоростных упражнений.

Для развития равновесия (как варианта координации): упражнения в статическом равновесии (позы на одной ноге, на коленях); упражнения в динамике (ходьба по шнуру, линии, скамейке, бревну, по наклонной опоре, с движениями рук).

Для развития силы: прыжковые упражнения (прыжки вверх на месте, в продвижении, через препятствия, многоскоки, с поворотом, с возвышения, в глубину с последующим отскоком).

Для развития гибкости: маховые движения с полной амплитудой, складка из седа, стойка, рыбка, качалки, шпагаты, мостики, удержание ноги на определенной высоте; подвижные игры с использованием статических поз; комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп.

Для развития общей выносливости: бег равномерный и переменный на 300, 500, 800, 1000 м. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек), ручной мяч, игра в квадрат.

Элементы различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр.

6.Обобщающая характеристика средств обучения

Общая физическая подготовка

1. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

2. Упражнения для ног. Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

3. Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине; из положения лёжа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лёжа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

4. Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

5. Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса. Отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивление партнёра. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой: толчки, выпрыгивания, приседания. Упражнения с набивными мячами. Упражнения на тренажёре типа «геркулес». Борьба. Гребля.

6. Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнёра. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

7. Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнёра (пассивные наклоны, отведения

ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперёд, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

8. *Упражнения для развития ловкости.* Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперёд, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперёд, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке, бревне; равновесие при катании на коньках, спусках на лыжах с гор. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

9. *Упражнения типа «полоса препятствий»:* с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырёх баскетбольных мячей), ловлей и метанием мячей. Игра в мини-футбол, в теннис большой и малый (настольный) в волейбол, в бадминтон.

10. *Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.* Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег по мелководью, по снегу. По песку, с отягощениями. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями. Метание гранаты, копья, диска, толкание ядра. Групповые упражнения с гимнастической скамейкой.

11. *Упражнения для развития общей выносливости.* Бег равномерный и переменный на 500, 800, 1000 м. Кросс на дистанции для юношей до 5 км. Дозированный бег по пересечённой местности от 3 мин до 1 ч (для разных возрастных групп). Плавание с учётом и без учёта времени. Ходьба на лыжах с подъёмами и спусками с гор, прохождение дистанции от 3 до 10 км на время. Спортивные игры на время: баскетбол, мини-футбол (для мальчиков и девочек). Марш-бросок.

Туристские походы.

Технико-тактическая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, развития тактического мышления, творческих способностей. Под термином «техника» подразумевается система движений, сходных по структуре и направленных на решение примерно одной и той же игровой задачи. Разнообразие условий, в которых применяется тот или иной приём, стимулирует формирование и совершенствование способов его выполнения.

«Тактика» – изучает закономерности развития игры, средства, способы и формы ведения спортивной борьбы и их рациональное применение против конкретного соперника. Тактика определяет, что нужно делать команде, владеющей мячом, и что делать, когда мяч у соперников.

Литература.

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
10. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
11. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
12. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
13. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с

Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы), овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза. Виды: грибов, зубных щеток, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

7. Методическое обеспечение Программы.

7.1. Организация образовательного процесса.

Учебно-тренировочная деятельность по реализации дополнительных образовательных общеразвивающих программ соответствует требованиям содержания по следующим основным позициям:

- определены общие направления в содержании образовательного процесса: требования к разработке учебного плана, применяемым средствам, технологиям, методам обучения, оценочным материалам, формам контроля и аттестации обучающихся;
- определено общее содержание программы;
- определена специфика содержания образовательных модулей;
- режим проведения занятий в недельном цикле и общее количество учебных недель соответствует требованиям учебного плана.

7.2. Технология управления динамикой нагрузки и методики обучения

Нагрузка должна быть оптимальной по параметрам – это обеспечивает тренирующий эффект. Рассчитанные объёмы нагрузок способствуют развитию выносливости.

Рассчитанная интенсивность нагрузки – развитию скоростных, силовых качеств.

По характеру мышечной работы нагрузка может быть стандартной и переменной.

Стандартная- параметры нагрузки не изменяются в течение выполнения мышечной работы.

Переменная - параметры нагрузки изменяются по объёму или интенсивности или по обоим параметрам:

- прогрессирующая нагрузка повышает функциональные резервы организма;

- убывающая нагрузка – появляется возможность увеличивать объёмы;
- варьирующая нагрузка – даёт возможность переключаться на разные уровни.

Объём нагрузки определяется дозировкой нагрузки в течение одного занятия.

Интенсивность нагрузки определяется по режиму энергетических затрат организма по ЧСС в рамках уровней интенсивности нагрузки, как моментальной силы воздействия на организм:

- *нагрузка низкой интенсивности* (малая мощность), ЧСС: 110 – 130 уд/мин., длительность непрерывной мышечной работы от 10-12 минут до 40 минут и более;

- *нагрузка средней интенсивности*

нагрузка средней интенсивности (умеренная мощность), ЧСС: 130 – 160 уд/мин., длительность непрерывной мышечной работы от 3-5 до 15-20 и более минут.

Данный уровень нагрузки влияет на организм эффективно, это нагрузка оздоровительно/тренирующая - доминирует аэробный режим двигательной деятельности и главным критерием здесь следует считать МПК:

- *нагрузка большой интенсивности* (большая мощность),

ЧСС: 160 – 175 уд/мин., длительность мышечной работы от 1-2 до 5-6 минут.

- *нагрузка высокой интенсивности* (субмаксимальная мощность), ЧСС: 175 – 180 до 190 уд/мин., длительность мышечной работы до 20 – 30 секунд.

Отдых – фактор управления нагрузкой, фактор восстановления и повышения работоспособности: нагрузка вызывает расходование рабочих ресурсов организма и возникает определённого уровня утомление; отдых – время возмещения функционального ресурса, частичного или полного устранения утомления.

Правило: отдых не должен нарушать положительный эффект выполненной мышечной работы, должен оптимизировать кумуляцию тренировочного эффекта.

Методы, применяемые при освоении технических элементов

Расчленено-конструктивный метод.

Расчлененно-конструктивный предусматривает разучивание отдельных частей движения с последующим их соединением

Метод применяется в следующих случаях:

- при дифференцированном подходе в обучении координационно-сложным двигательным действиям, когда нет возможности изучить его целостно;
- если упражнение состоит из большого числа элементов, органически мало связанных между собой;
- если упражнение выполняется так быстро, что при целостном выполнении нельзя изучить и усовершенствовать его отдельные части;
- когда целостное выполнение действия может быть опасным, если предварительно не изучить его элементы;
- когда необходимо обеспечить быстрый успех в обучении с тем, чтобы поддержать интерес к учебной деятельности, сформировать уверенность в своих силах.

Метод целостно-конструктивного упражнения.

Сущность: техника двигательного действия осваивается с самого начала в целостной структуре без расчленения на части.

Целостный метод позволяет разучить структурно несложные движения (например, бег, метания, ловля предмета) и применяется на любом этапе обучения.

Применяя метод возможно осваивать отдельные детали, элементы или фазы не изолированно, а в общей структуре движения, путем акцентирования внимания обучающихся на необходимых частях техники.

Недостаток метода: в неконтролируемых фазах возможно закрепление ошибок. Следовательно, при освоении упражнений со сложной структурой его применение нежелательно

Основные методы повышения функционального ресурса организма при выполнении мышечной работы (методы выполнения нагрузки)

Равномерный метод – нагрузка выполняется непрерывно с постоянной интенсивностью (в равномерном темпе), циклический вид упражнений, основное назначение - повышение аэробных возможностей организма:

- развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин

Интервальный метод – повторный и комбинированный с постоянной или переменной интенсивностью должен строго регламентироваться интервалами отдыха, чередованием непрерывной нагрузки большой и низкой интенсивности.

Основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 120-170 уд/мин, продолжительность от 30 до 120 секунд.

«Фартлек»- основное назначение:

развитие общей выносливости, ЧСС 130-160 уд/мин., продолжительность 30 минут и более, принцип тот же, возможно непрерывное чередование различных упражнений: общеразвивающего характера, специальных или бег разной интенсивности.

Переменный метод – интенсивность нагрузки меняется, основное назначение: развитие специальной выносливости, ЧСС от 160-170 уд/мин, продолжительность 5-10 секунд с короткими замедлениями в 5-10 секунд.

Повторный метод– повторное выполнение мышечной работы. Характер упражнений–циклические, ациклические.

Повторно-серийный метод – модификация повторного метода, используются циклические и ациклические упражнения.

Интервал отдыха определяется после выполненной серии, определяется количество выполняемых серий в зависимости от мощности фазы нагрузки.

Метод круговой тренировки направлен на избирательное или комплексное развитие физических качеств.

Соревновательный метод– все упражнения выполняются в виде состязаний, вызывающих проявление резервных возможностей, особенно при развитии силы, быстроты, выносливости.

Основное назначение: повышение ОФП.

8. Техника безопасности.

Требования к тренерско-преподавательскому составу в целях обеспечения техники безопасности:

- довести до сведения обучающихся правила внутреннего распорядка на спортивном сооружении;
- ознакомить с правилами техники безопасности на спортивном сооружении, в спортивном зале;
- организовать занятия в соответствии с расписанием, разработанным в рамках учебного плана;
- присутствовать при входе занимающихся в зал, контролировать уход занимающихся из зала; прибыть в спорткомплекс за 30 минут до начала занятий; вести учет посещаемости обучающимися занятий в журнале соответствующего образца;

Требования к обучающимся в целях обеспечения безопасности:

- приходиться на занятия в дни и часы в соответствии с расписанием занятий;
- находиться на спортивных сооружениях только в присутствии тренера;
- выполнять распоряжения административно-хозяйственного персонала и тренерско-преподавательского состава;
- иметь справку врача, разрешающую посещение спортивных занятий, заверенную подписью врача и печатью;
- покидать спортивные сооружения не позднее 30-ти минут после окончания занятий.

9. Система контроля.

1. Предварительный контроль – начало учебного года (сентябрь-октябрь): базовые тестовые задания.

2. Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся – систематический контроль образовательной деятельности обучающихся, проводимый тренером-преподавателем в соответствии с содержанием тематического планирования.

Формы текущего контроля:

- знаниевый компонент: тестирование (общее, по карточкам), беседа, вопросы обучающимся, рефлексия – в ходе занятия, специальное время не требуется, система контроля – обязательна;

- контроль уровня развития основных физических качеств (физическая подготовленность): выполнение базовых тестовых заданий, мониторинг (наблюдение), техническая подготовка (частично, по решению тренера-преподавателя).

- индивидуальный текущий контроль по решению тренера-преподавателя.

3. Промежуточная аттестация по окончании учебного года (май м-ц), обязательна для обучающихся: содержание - базовые тестовые задания с последующим анализом результатов на основе планируемых результатов согласно году обучения.

4. Итоговая аттестация по окончании 3-го года обучения по таким же параметрам.

***Соревновательная деятельность**

рассматривается как опосредованная форма контроля с учётом индивидуальных возможностей и особенностей обучающихся в условиях освоения Программы, физических и личностных качеств.

Официально не учитывается

.