

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
муниципального образования Дубенский район
«Опоченский центр образования»

Рассмотрено
на заседании педагогического
совета
Протокол №__
от « » 20__

Утверждаю
Директор МКОУ «Опоченский ЦО»
_____ Г.П.Потоцкий
« » 20__ г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА “ЗДОРОВЯЧОК”

Уровень программы: начальное и основное общее образование
Направленность программы: физкультурно-оздоровительная
Срок реализации: 2 года

Составитель программы:
Курбацкая Лидия Васильевна,
учитель физической культуры.

2017-2019 учебный год.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Создание данной программы вызвано тем, что в последнее десятилетие количество детей имеющих ослабленное здоровье и хронические заболевания увеличилось. То, что происходит сегодня в России со здоровьем подрастающего поколения, иначе как кризисом не назовешь. 80 % детей рождаются с различными отклонениями от нормы, все чаще отмечаются задержки в физическом и психическом развитии детей. Неблагоприятная экологическая и социально-экономическая обстановка, а также ряд и других не зависящих от нас факторов привели к тому, что показатели здоровья детского населения нашего района имеют резко отрицательную динамику. В Дубенском районе процент практически здоровых детей в возрасте до 14 лет резко падает.

| Заболевания | 1994 | 2004 | 2014 |
|--------------------------------|------|-------|-------|
| Новообразования | 32,3 | 36,5 | 36,9 |
| Болезни эндокринной системы | 22,1 | 51,6 | 64,7 |
| Болезни системы кровообращения | | 123,7 | 163,0 |
| Болезни органов дыхания | | 292 | 379,1 |
| Болезни системы пищеварения | 65,8 | 83,3 | 88,8 |
| Болезни крови | 0,5 | 5,3 | 6,0 |
| Психические расстройства | | 38,2 | 45,8 |

За последние годы у детей, проживающих на территории нашего района, регистрируется повышенная утомляемость, снижение работоспособности, головные боли, боли в суставах, отклонение от возрастных норм артериального давления.

Последние научные исследования и накопленный опыт показали, что наиболее эффективным средством профилактики заболеваний и укрепления здоровья являются регулярные занятия физической культурой и спортом.

Но, учитывая, что здоровье детей ослаблено и физкультурно-оздоровительные занятия мы начинаем в младшем школьном возрасте, возникла необходимость в учебной программе с сокращённой учебной нагрузкой по сравнению с государственными стандартами.

Цель программы: профилактика заболеваний и укрепление здоровья детей, полноценное физическое развитие, воспитание устойчивого интереса к различным, доступным подростку видам двигательной деятельности, пропаганда здорового образа жизни.

Цель занятий с детьми по программе “Здоровячок” не специализация в конкретном виде спорта и достижение высоких спортивных результатов, а развитие общей физической подготовки занимающихся, проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания организма занимающихся, достижения

всестороннего развития, широкого овладения физической культурой и выполнения по этой основе контрольно-переводных нормативов, приобретения инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физической культурой; формирование моральных и волевых качеств.

Заниматься по данной программе может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям. Также должно быть разрешение родителей.

Программа занятий составлена на основе материала, который изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Программа “Здоровячок” составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объему. В связи с этим при планировании занятий учитываются индивидуальные особенности занимающихся.

Тренер-преподаватель систематически оценивает реакцию учащихся на предлагаемую нагрузку, следит за самочувствием занимающихся, вовремя замечает признаки переутомления и предупреждает перенапряжение, а также сформировывает у учащихся правильное отношение к спортивной одежде, обуви, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, к технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья.

Программа рассчитана на два года обучения и предусматривает теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторскую и судейскую практику.

Основные задачи теоретических занятий - дать необходимые знания по теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике и тактике видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований, о правилах поведения на учебно-тренировочных занятиях. Тренер-преподаватель должен разъяснить занимающимся идейную направленность системы физического воспитания, значение достижений спортсменов на мировой арене, роль физического воспитания в разностороннем развитии личности.

При подборе средств и методов учебно-тренировочных занятий тренер-преподаватель должен иметь в виду, что каждое занятия должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия).

Каждое практическое занятие должно состоять из трех частей:

- подготовительной, куда включаются спортивные упражнения на внимание, ходьба, бег, общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, в парах); специальные беговые упражнения, ускорения и т.д.;
- основной, в которой выполняются упражнения в преодолении препятствий, упражнения из разделов гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, проводятся подвижные и спортивные игры;
- заключительной, включающей ходьбу, бег в медленном темпе, спокойные игры, в конце заключительной части подводятся итоги учебно-тренировочного занятия и объявляются домашние задания.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

Контрольно-переводные нормативы представлены в конце программы.

Спортивные соревнования повышают интерес к занятиям. Их следует проводить систематически.

Инструкторские и судейские навыки приобретаются в процессе проведения учащимися одной из частей практического занятия с группой (с методической помощью тренера-преподавателя) и судейства соревнований.

Весь учебно-воспитательный процесс направлен на воспитание у занимающихся здорового образа жизни.

Программа рассчитана на обучающихся в 3-6 классах. и предусматривает 2 года обучения. Время ,отведенное на обучение, составляет 140 часов, 2 часа в неделю. Рекомендуемый состав группы 1 – 2 года обучения 8-12 человек.

ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план.

| № | Наименование темы | Кол-во часов |
|-----|---|--------------|
| 1. | Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий на стадионе, в спортивном зале. Русская народная игра "Лапта". Правила игры. | 2 |
| 2. | Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Подвижные игры : "Лапта, ""Кто дальше бросит", "Удочка". | 2 |
| 3. | Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Подвижные игры: "Сбей городок", "Вызов номеров ", "Минутка". | 2 |
| 4. | Бег с ходу. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Подвижные игры : "День и ночь," "Запрещенное движение". | 2 |
| 5. | Высокий старт. Стартовые упражнения. Командный эстафетный бег. Подвижные игры" Салки", "Перемена мест", "Удочка." | 2 |
| 6. | Низкий старт. Бег на короткие дистанции до 60 м. Командный эстафетный бег. Игры: "Борьба за мяч", "Конники-спортсмены". | 2 |
| 7. | Метание мяча в цель и на дальность. Подвижные игры : "Белые медведи, ""Ловкие ребята ". | 2 |
| 8. | Метание мяча. Эстафеты с бегом, с собиранием и расстановкой предметов, с прыжками, с мячами. | 2 |
| 9. | Прыжки на 2-х ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места. С разбега в высоту. Подвижные игры : "Волк во рву","Два мороза". | 2 |
| 10. | Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Игра: "Рыбаки и рыбки". Прыжки в высоту с разбега. | 2 |
| 11. | Правила игры в баскетбол. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча. | 2 |
| 12. | Поворот на месте. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча, с поддержкой другой. | 2 |
| 13. | Передачи и ведение мяча в эстафетах. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча в игре "Классы". Учебная игра. | 2 |
| 14. | Перехват, вырывание, выбивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Учебная игра. | 2 |
| 15. | Эстафеты с элементами игры в баскетбол. Мини-баскетбол. Основные правила игры. | 2 |
| 16. | Гигиена и закаливание спортсмена. Эстафеты с элементами баскетбола. Мини-баскетбол. | 2 |
| 17. | Учебная игра. Ориентировка в правилах игры. | 2 |
| 18. | Передвижение на лыжах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. | 2 |
| 19. | Попеременный двухшажный ход. Подъем на лыжах ступающим шагом, "лесенкой." Прямой спуск. Торможение плугом. | 2 |
| 20. | Повороты переступанием. Ходьба на лыжах до 2 км. | 2 |
| 21. | Передвижение на лыжах попеременный двухшажным ходом до 2 км. | 2 |

| | | |
|-----|---|----|
| 22. | Передвижения и стойка волейболиста. Верхняя передача мяча в играх: «По парам», «Пять передач», «Передача с собственным подбрасыванием». | 2 |
| 23. | Нижняя прямая и боковая подачи. Верхняя передача мяча в парах. Пионербол с нижней прямой или боковой подачей мяча. | 2 |
| 24. | Правила приёма мяча. Приём мяча снизу 2-мя руками вперед, отбивание мяча через сетку. Нижняя прямая и боковая подачи. | 2 |
| 25. | Основные правила игры в волейбол. Технические приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. | 2 |
| 26. | Значение занятий физической культуры. Опорные прыжки через козла : вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь. Акробатические упражнения. | 2 |
| 27. | Акробатические упражнения. Группировка, перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мостик из положения лёжа, мостик из положения стоя, «колесо». Опорный прыжок через козла ноги врозь. | 2 |
| 28. | Физическая культура и спорт в мире. Лазание, перелазания, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий. | 2 |
| 29. | Упражнения на осанку. Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, брусьях). | 2 |
| 30. | Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой), на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча. | 2 |
| 31. | Овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Правила игры. | 2 |
| 32. | Технические приёмы игры в футбол в условиях учебной деятельности. Учебная игра. | 2 |
| 33. | Технические приёмы игры в футбол в условиях соревновательной деятельности. | 2 |
| 34. | Учебная игра. Ориентировка в правилах игры. | 2 |
| 35. | Контрольные испытания. | 2 |
| | Итого : | 70 |

ВТОРОЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Учебно-тематический план.

| № | Наименование темы | Кол-во часов |
|-----|---|--------------|
| 1. | Правила техники безопасности при проведении занятий на стадионе, в спортивном зале. Подвижные игры: "Лапта", "Чехарда". Правила игры. | 2 |
| 2. | Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Подвижные игры : "Лапта, ""Рывок за мячом", "Подсечка". | 2 |
| 3. | Специальные упражнения бегуна. Бег по прямой с различной скоростью. Высокий и низкий старт. Подвижные игры: "Вызов номеров", "Вертуны", "Конники-спортсмены". | 2 |
| 4. | Бег с ходу 10-20 м. Командный эстафетный бег. Передача эстафетной палочки в 20 м зоне. Подвижные игры : "День и ночь,""Кто быстрее возьмет веревочку". | 2 |
| 5. | Бег из различных исходных положений. Командный эстафетный бег. Подвижные игры" Салки маршем", "Перемена мест", "Подсечка." | 2 |
| 6. | Низкий старт. Бег на короткие дистанции до 60 м. Игры: "Борьба за знамя", "Перенеси башню,""Охотники и утки." | 2 |
| 7. | Равномерный 6 мин бег. Метание малого мяча в цель и на дальность. Подвижные игры : "Ловля парами," "Вызов," "Падающая палка." | 2 |
| 8. | Бег с преодолением препятствий. Метание мяча. Эстафеты с бегом, с собиранием и расстановкой предметов, с прыжками, с метаниями, с переноской. | 2 |
| 9. | Кросс до 1 км. Прыжки на 2-х ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места. Прыжок в высоту способом"перешагивание." Подвижные игры : "Волк во рву","Дни недели". | 2 |
| 10. | Основные причины травматизма. Многоскоки, тройной с места. Прыжки в высоту с разбега. Подвижные игры: "Невод," "Смена мест,""Челнок". | 2 |
| 11. | Правила игры в баскетбол. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Остановки. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.. | 2 |
| 12. | Повороты на месте. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча. Ведение мяча. Броски мяча в кольцо с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. | 2 |
| 13. | Подвижные игры на материале игры в баскетбол: "Борьба за мяч,""Воробьи и вороны,""Коршун и наседка,""Не давай мяч водящему."Комбинированные эстафеты. | 2 |
| 14. | Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Бросок мяча в корзину после ведения. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Учебная игра. | 2 |
| 15. | Штрафной бросок. Бросок мяча в корзину после ведения. Групповые действия. Учебная игра. | 2 |
| 16. | Штрафной бросок. Бросок мяча в корзину после ведения. | 2 |

| | | |
|-----|--|----|
| | Командные действия. Учебная игра. Врачебный контроль и самоконтроль. | |
| 17. | Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. | 2 |
| 18. | Прямой и косой спуск. Повороты переступанием. Повороты и торможения «пругом», подъем «елочкой». Лыжные гонки на 1 км. | 2 |
| 19. | Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Лыжные гонки на 2 км. | 2 |
| 20. | Пионербол. Ловля и передача мяча. Поддачи мяча. Правила игры. Учебная игра. | 2 |
| 21. | Учебная игра. Ориентировка в правилах игры. | 2 |
| 22. | Комбинированные эстафеты. Двусторонняя игра. | 2 |
| 23. | Стойка волейболиста. Передвижения. Верхняя передача мяча. Нижняя подача. Прием мяча снизу. | 2 |
| 24. | Нижняя прямая и боковая подачи. Техника приема и передачи мяча через сетку. Основные правила игры в волейбол. | 2 |
| 25. | Технические приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности. Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| 26. | Технические приемы игры в волейбол. Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| 27. | Места занятий, их оборудование и подготовка. Опорные прыжки через козла : вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь. Акробатические упражнения. | 2 |
| 28. | Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове и руках. “Мост”, “колесо”. Опорный прыжок через козла ноги врозь. | 2 |
| 29. | Комплекс упражнений утренней гимнастики. Подтягивание из виса (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девочки). Лазание. Преодоление полосы препятствий. | 2 |
| 30. | Упражнения на осанку. Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, брусьях). | 2 |
| 31. | Футбол. Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу, стоя на месте и с небольшого разбега. Ведение мяча. Остановка мяча. | 2 |
| 32. | Овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Правила игры. | 2 |
| 33. | Технические приёмы игры в футбол в условиях учебной деятельности. Учебная игра. Ориентировка в правилах игры. | 2 |
| 34. | Технические приёмы игры в футбол в условиях соревновательной деятельности. Учебная игра по упрощенным правилам. | 2 |
| 35. | Контрольные испытания. | 2 |
| | Итого : | 70 |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

Основы знаний.

Правила поведения и техника безопасности при проведении занятий на стадионе, в спортивном зале. Правила игры в баскетбол. Основные правила игры в волейбол. Правила игры в футбол. Правила игры в "Лапту." Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Гигиена и закаливание спортсмена. Значение занятий физической культуры. Физическая культура и спорт в мире.

Двигательные действия и навыки.

Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий.

Бег с ходу. Эстафетный бег. Передача эстафетной палочки. Высокий старт. Стартовые упражнения. Командный эстафетный бег. Низкий старт. Бег на короткие дистанции до 60 м. Метание мяча в цель и на дальность.

Прыжки на 2-х ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места. Прыжки в высоту с разбега.

Гимнастика. Упражнения на осанку. Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, брусьях). Опорные прыжки через козла : вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь. Акробатические упражнения. Группировка, перекаты. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойка на лопатках. Мостик из положения лёжа, мостик из положения стоя, "колесо". Лазание, перелазания, висы, упоры, равновесие, преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры : "Лапта, ""Кто дальше бросит", "Удочка,""Сбей городок", "Вызов номеров ,""Минутка," "День и ночь,""Запрещенное движение,"" Салки", "Перемена мест,""Борьба за мяч", "Конники-спортсмены,""Белые медведи, ""Ловкие ребята,""Волк во рву","Два мороза,""Рыбаки и рыбки," "Классы," «По парам», «Пять передач», "Передача с собственным подбрасыванием". Эстафеты с бегом, с собиранием и расстановкой предметов, с прыжками, с мячами.

Футбол. Удары по мячу ногой (левой, правой), на месте и в движении, выполнение ударов после остановки, ведение мяча, остановка мяча. Овладение простейшими навыками командной борьбы. Двусторонняя игра по упрощенным правилам. Технические приёмы игры в футбол в условиях учебной деятельности. Технические приёмы игры в футбол в условиях соревновательной деятельности. Учебная игра. Ориентировка в правилах игры.

Баскетбол. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Ведение мяча. Поворот на месте. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча, с поддержкой другой. Передачи и ведение мяча в эстафетах. Перехват, вырывание, выбивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Эстафеты с элементами игры в баскетбол. Мини-баскетбол. Учебная игра. Ориентировка в правилах игры.

Волейбол. Передвижения и стойка волейболиста. Верхняя передача мяча. Нижняя прямая и боковая подачи. Верхняя передача мяча в парах. Пионербол с нижней прямой или боковой подачей мяча. Правила приёма мяча. Приём мяча снизу 2-мя руками вперед, отбивание мяча через сетку. Технические приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.

Передвижение на лыжах. Ступающий шаг. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Подъем на лыжах ступающим шагом, "лесенкой." Прямой спуск. Торможение плугом. Повороты переступанием. Ходьба на лыжах до 2 км. Передвижение на лыжах попеременный двухшажным ходом до 2 км.

Контрольные испытания.

2 год обучения

Основы знаний.

Правила техники безопасности при проведении занятий на стадионе, в спортивном зале. Места занятий, их оборудование и подготовка. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Врачебный контроль и самоконтроль. Основные причины травматизма. Правила игры в баскетбол. Правила игры в пионербол. Основные правила игры в волейбол. Правила игры в футбол. Правила игры в "Лапту."

Двигательные действия и навыки.

Гимнастика. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Акробатические упражнения. Кувырок вперед. Кувырок назад. Стойки на лопатках, голове и руках. "Мост", "колесо".

Подтягивание из виса (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (девочки). Лазание. Преодоление полосы препятствий. Упражнения на осанку. Упражнения на снарядах (гимнастической стенке, скамейке, перекладине, брусьях). Опорные прыжки через козла : вскок в упор присев, соскок прогнувшись, прыжок ноги врозь.

Бег по прямой с различной скоростью. Высокий и низкий старт. Специальные упражнения бегуна. Бег с ходу 10-20 м. Командный эстафетный бег. Передача эстафетной палочки в 20 м зоне. Бег из различных исходных положений. Низкий старт. Бег на короткие дистанции до 60 м. Равномерный бег чередующийся с ходьбой. Бег с преодолением препятствий. Равномерный 6 мин бег. Кросс до 1 км.

Прыжки на 2-х ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места. Многоскоки, тройной с места. Прыжок в высоту с разбега способом "перешагивание".
Метание малого мяча в цель и на дальность.

Подвижные игры и эстафеты: "Лапта," "Чехарда," "Рывок за мячом", "Подсечка," "Вызов номеров", "Вертуны", "Конники-спортсмены," "День и ночь," "Кто быстрее возьмет веревочку," "Салки маршем", "Перемена мест", "Подсечка," "Борьба за знамя", "Перенеси башню," "Охотники и утки," "Ловля парами," "Вызов," "Падающая палка," "Волк во рву," "Дни недели," "Невод," "Смена мест," "Челнок," "Борьба за мяч," "Воробьи и вороны," "Коршун и наседка," "Не давай мяч водящему." Эстафеты с бегом, с собиранием и расстановкой предметов, с прыжками, с метаниями, с переноской. Комбинированные эстафеты.

Баскетбол. Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Остановки. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча. Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Повороты на месте. Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Броски мяча в кольцо с места двумя руками от груди, двумя руками сверху. Броски мяча с места под углом к корзине, с отражением от щита. Бросок мяча в корзину после ведения. Штрафной бросок. Подвижные игры на материале игры в баскетбол. Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

Пионербол. Ловля и передача мяча. Поддачи мяча. Учебная игра. Ориентировка в правилах игры. Двусторонняя игра.

Волейбол. Стойка волейболиста. Передвижения. Верхняя передача мяча. Нижняя прямая и боковая поддачи. Прием мяча снизу. Техника приема и передачи мяча через сетку.

Технические приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности.
Учебная игра по упрощенным правилам.

Футбол. Техника удара по неподвижному и катящемуся мячу, стоя на месте и с небольшого разбега. Ведение мяча. Остановка мяча. Овладение простейшими навыками командной борьбы. Технические приёмы игры в футбол в условиях учебной и соревновательной деятельности. Учебная игра. Ориентировка в правилах игры.
Двусторонняя игра по упрощенным правилам.

Лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход, одновременный бесшажный ход, одновременный одношажный ход. Прямой и косой спуск. Повороты переступанием. Повороты и торможения «плугом», подъем «елочкой». Лыжные гонки на 1 км и 2 км.

Контрольные испытания.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения по программе первого года обучения дети

Знают:

Правила поведения и технику безопасности при проведении занятий на стадионе, в спортивном зале. Значение занятий физической культуры. Значение утренней гимнастики. Основные понятия о здоровье и здоровом образе жизни. Основы личной гигиены и закаливания организма.

Умеют:

Самостоятельно проводить подвижные игры, утреннюю гимнастику, упражнения для коррекции осанки. Использовать в самостоятельных занятиях знания и навыки, приобретенные на уроках. Выполнять контрольные испытания.

К концу обучения по программе второго года обучения дети

Знают:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма.

Умеют:

- сохранять правильную осанку,
- уметь самостоятельно выполнять комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.
- выполнять основные технические приемы в баскетболе и волейболе, активно участвовать в соревнованиях по баскетболу и волейболу,
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения,
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями,
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой,
- следить за своим здоровьем.
- выполнять контрольные испытания.

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ К ПРОВЕДЕНИЮ ТЕОРЕТИЧЕСКИХ И УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

Учебно-тренировочная работа проводится в форме теоретических и практических занятий.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед и лекций с демонстрацией наглядных пособий. Для учащихся спортивно-оздоровительных групп, теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде 10-15 минутных групповых и индивидуальных бесед, широко применять наглядные пособия и учебные фильмы. Следует давать задания по самостоятельному чтению популярной и специальной литературы по легкой атлетике, гимнастике, лыжам, футболу, баскетболу, волейболу, периодически заслушивать сообщения учащихся в виде краткой информации.

Практические занятия проводятся в форме учебно-тренировочных уроков с учетом возрастных особенностей занимающихся. Вся учебно-тренировочная работа строится с учетом режима дня. В основу педагогического процесса должен быть положен один из основных принципов физического воспитания - принцип оздоровительной направленности. Большая роль должна принадлежать санитарно-медицинскому обслуживанию учащихся. Поэтому тренер-преподаватель должен быть достаточно теоретически подготовленным в плане медико-биологических дисциплин.

Явления перетренировки и нарушение состояния здоровья учащихся не должны иметь место в процессе занятий в школе.

Тренер-преподаватель обязан:
тщательно готовиться к занятиям;
следить за состоянием и подготовкой мест занятий, оборудования и инвентаря, за одеждой и обувью занимающихся;
учитывать погодные условия, температурный режим, состояние грунта, не допускать переохлаждения и перегревания занимающихся, учитывать индивидуальные особенности занимающихся.

Для того, чтобы обучение было воспитывающим, необходимо обеспечивать соответствующее содержание материала, правильную методику и организацию учебного процесса, идейную направленность занятий.

В основу принципов обучения должны быть положены основные принципы педагогики: сознательность, активность, наглядность, систематичность, доступность, постепенность. Только на основе этих принципов можно воспитать у учащихся необходимые знания, умения, двигательные навыки и развить у них физические качества быстроты, силы, ловкости и выносливости. Весь учебный процесс должен быть направлен также на воспитание у учеников необходимых морально-волевых качеств, таких как: воля, смелость, решительность, настойчивость, стойкость и др.

С первых же занятий необходимо приучать занимающихся выполнять упражнения только по команде тренера.

Упражнения, направленные на воспитание быстроты, ловкости, прыгучести должны применяться в начале основной части тренировки.

Упражнения по общей физической подготовке должны отвечать специфике избранного вида спорта.

В арсенале используемых учащимися спортивно-оздоровительных групп упражнений значительное место должны занимать естественные движения, а также упражнения на укрепление и развитие подвижности связочно-суставного и мышечного аппарата, выполняемые с широкой амплитудой без излишнего напряжения.

Быстроту, силу, скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость, ловкость необходимо развивать на всех возрастных этапах. Имеют место возрастные периоды, наиболее благоприятные для преимущественного развития того или иного физического качества занимающихся. Так, в детском и подростковом возрасте имеются особенно благоприятные возможности для развития быстроты, скоростно-силовых качеств, общей выносливости. В дальнейшем возникают возможности для развития мышечной силы, специальной выносливости у спортсменов.

Процесс физического воспитания занимающихся, начинающийся в раннем детстве и длящийся многие годы, достигает высокой эффективности в том случае, если он осуществляется систематически, на основе перспективного плана, разработанного с учетом возрастных особенностей растущего организма спортсмена.

ЛИТЕРАТУРА:

О.С.Макарова. игра, спорт, диалог в физической культуре. Просвещение. 2012 г.

В.Л.Страковская. Нетрадиционная медицина. 300 подвижных игр для оздоровления детей. Просвещение. 2010 г.

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А. П. Матвеева. Просвещение. 2011 г.

Лях В.И. “Мой друг – физкультура. 1-4 классы. Просвещение. 2012 г.

Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации.

Положение о Совете Министерства образования и науки Российской Федерации по федеральным государственным образовательным стандартам от "10" апреля 2009 г. N 123

Вайнер Э.Н., Волынская Е.В. Валеология: учебный практикум. – М., 2012.

Методические рекомендации: Здоровьесберегающие технологии в общеобразовательной школе / под ред. М.М. Безруких, В.Д. Сонькина. – М., 2012.

Величко В.К. Физкультура без травм. – Просвещение,2010.

Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. М., 2012.

Техника безопасности на уроках физкультуры. – М.: Спорт-АкадемПресс, 2001.