

Пояснительная записка.

1.Направленность программы

Физкультурно-спортивная

2.Актуальность

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

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

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

При решении задач физической подготовки воспитанников, учитываются такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям

физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Воспитанники обучаются способам поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, умениям и навыкам сохранения и укрепления здоровья, навыкам самостоятельных занятий. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основным направлением программы является качественное физическое воспитание детей, кроме того, программа направлена на:

- Создание условий для развития личности ребенка;
- Развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству;
- Обеспечение эмоционального благополучия ребенка на занятиях физкультурой и спортом, раскрепощению, доверию к руководителю;
- Укрепление физического здоровья ребенка;
- Целостность процесса физического развития воспитанников.

3.Цель

Содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника.

4.Задачи

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и

кондиционных способностей (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости)

- овладение знаниями о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

5. Отличительные особенности

Программа создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Физкультурные занятия в детском доме являются дополнительными к школьной программе физической культуры. Выбор видов деятельности и конкретных тем занятий определяется возрастным составом воспитанников, потребностями воспитательно-образовательной системы детского дома, годовым планом работы учреждения, а также зависят от возможностей материально-технической базы для занятий и времени года.

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

По возможности занятия проводятся на открытом воздухе. На занятиях по физической подготовке учитываются интересы и склонности детей. Учитывая большие индивидуальные различия внутри даже одного возраста, воспитанникам предлагается разноуровневый по сложности и трудности усвоения материал программы. Для этого используются различные организационные формы: объединение воспитанников разного

возраста в группы по схожим интересам и уровню подготовленности, проведение занятий отдельно среди мальчиков и девочек, проведение занятий по типу тренировок, включение в работу разнообразных игровых форм и методов и др. Усилению мотивации к занятиям способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой, занятиями физической культурой и проведением спортивных соревнований с учащимися младших классов, применение различных физических средств обучения, соответствующих возрасту, тренажеров, творческих заданий и самостоятельных занятий.

6. Вид и форма работы, режим занятий

Вид работы	Форма работы	Задачи	Периодичность	Ответственный	Примечания
Физкультурно-оздоровительная	Утренняя гимнастика	Сохранение и укрепление здоровья воспитанников	Каждый день	Рук. физвоспитания, воспитатель, инструктор	Смена комплексов раз в 2 недели
	Физкультминутки во время самоподготовки	Сохранение и укрепление здоровья воспитанников	Каждый день	Воспитатель	
	Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений	Сохранение и укрепление здоровья воспитанников	Каждый день	Рук. Физвоспитания, инструктор, воспитатель.	
Спортивно-массовая	Проведение спортивно-массовых мероприятий	Пропаганда занятий физической культурой и спортом, вовлечение в занятия спортом каждого воспитанника детского дома. Формирование гражданско-патриотической позиции. Организация	Один раз в неделю	Рук. Физвоспитания, инструктор	

		активного отдыха и повышение двигательной активности воспитанников			
	Товарищеские встречи по различным видам спорта	Популяризация занятий физической культурой и спортом. Повышение двигательной активности воспитанников. Совершенствование спортивного мастерства	По договоренности	Рук. Физвоспитания, инструктор	
	Участие в городских, районных и областных соревнованиях по различным видам спорта	Популяризация занятий физической культурой и спортом. Повышение двигательной активности воспитанников. Совершенствование спортивного мастерства	По мере проведения	Рук. Физвоспитания, инструктор	
Учебно-тренировочная	Занятия в спортивных секциях	Повышение двигательной активности воспитанников. Воспитание физических качеств. Совершенствование мастерства в выбранном виде спорта. Приобщение воспитанников к систематическим и регулярным занятиям спортом.	Согласно утвержденному расписанию	Рук. Физвоспитания, инструктор	
Пропаганда спорта и ЗОЖ	Цикл бесед о спорте и ЗОЖ	Пропаганда здорового образа жизни, систематических и регулярных занятиях физической культурой и спортом. Формирование гражданско-патриотической позиции.	Один раз в неделю	Рук. Физвоспитания, инструктор	Учет содержания бесед в соответствии с возрастом воспитанников

		Ознакомление воспитанников с интересными событиями в мире спорта, традиционными и новыми видами спорта, историей олимпийского движения и олимпиад			
	Изготовление средств наглядной агитации	Пропаганда занятий физической культурой и спортом и ЗОЖ	Один раз в месяц	Рук. физвоспитания	
Организационно-методическая	Составление листка здоровья на каждого воспитанника детского дома	Выявление проблем со здоровьем воспитанников и составление комплексов физических упражнений для их коррекции. Определение видов спорта для занятий с учетом состояния здоровья, возраста и физической подготовленности воспитанников.		Рук. физвоспитания Совместно с медицинским и работниками детского дома.	
	Создание физкультурного актива «Малый олимпийский совет»	Помощь физоргам младших групп-семей в проведении утренней гимнастики. Помощь в проведении соревнований и изготовлении средств наглядной агитации. Помощь в ремонте оборудования и инвентаря.		Рук. Физвоспитания, инструктор	
	Проведение тестирования развития физических качеств воспитанников	Определение уровня физической подготовленности воспитанников. Выявление эффективности проведенной работы.	Два раза в год	Рук. Физвоспитания, инструктор	С учетом медицинских противопоказаний
Проектная деятельность		Популяризация занятий физической культурой и		Рук. Физвоспитания,	

		спортом Приобщение воспитанников к систематическим и регулярным занятиям физической культурой и спортом.		инструктор	
--	--	--	--	------------	--

Расписание занятий, в спортивных секциях, составляется на учебный год в зависимости от контингента воспитанников, медицинских рекомендаций и выбора воспитанниками вид физкультурно-спортивных занятий.

7.Ожидаемые результаты и способы определения результативности

1.В результате освоения программы воспитанники должны достигнуть уровня физической подготовленности соответствующей как минимум среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учетом их возраста и индивидуальных возможностей.

2.Овладеть знаниями в области физической культуры необходимыми в своей возрастной группе.

3. Сознательно стремится, вести здоровый образ жизни на уровне соответствующей своей возрастной группе.

Способы определения результативности

1. Основным способом определения результативности проведенной работы является тестирование. Оно позволяет получить объективные данные об уровне физической подготовленности воспитанников. Тестирование поводится два раза, в начале и конце учебного года.

Физические способности	Физическое упражнение
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, с
Силовые	Прыжок в длину с места, см
	Потягивание на перекладине из виса (мальчики), раз
	Вис на перекладине (девочки), с

	Подъем туловища из положения лежа за 30 с., раз
Координационные	Челночный бег 3X 10 м, с
Выносливость	Бег 1000 м, мин и с
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см

Тестирование проводится с учетом состояния здоровья воспитанников.

По тестам, выполнение которых им не противопоказано.

2. Способами определения степени овладения знаниями в области физической культуры является: беседа и опрос (приложение).

3. Способами определения отношения к ЗОЖ является анкетирование (приложение).

8. Материально-техническая база

В РГКУ «Государственном Республиканском детском доме для детей - сирот» создана хорошая база для занятий физической культурой и спортом. В наличии имеются хорошо оснащенные помещения спортивного зала, теннисных столов и тренажерного зала. На улице оборудованы футбольная и волейбольная площадки. Детский дом полностью обеспечен оборудованием и инвентарем. Кроме того администрация детского дома осуществляет взаимодействие с образовательными и спортивными учреждениями нашего поселка, с целью предоставления помещений для занятий и получения физкультурно-спортивных услуг (приложение № 1).

9. Занятия в спортивных секциях детского дома

Название секции		Возраст, класс или лет	Количество занятий в неделю	Примечание
ОФП	1 год обучения	1 класс	2	
	2-3 год обучения	2-3 класс	2	
Спортивные игры	Младшая группа	4-6 класс	2	

	Старшая группа	7-9 класс	4	
Настольный теннис	1 год обучения	2-3 классы	2	
	2-3 год обучения	3-4 классы	2	После завершения 3 года обучения наиболее способные воспитанники продолжают занятия в секции настольного тенниса в спортивной школе

Примерный план спортивно - массовых мероприятий на учебный год

- Сентябрь Кросс «Золотая осень»
«Ворошиловский стрелок»- стрельба (из пнев. винтовки)
- Октябрь Кубок Детского дома по футболу
«Зарница»- военно-спортивная игра на местности
« Белая ладья»- шахматы
« Смелые, сильные, ловкие» (мл.шк.)
- Ноябрь «Богатыри» - первенство детского дома по ОФП
Кубок Детского дома по перестрелке
«Робин Гуд»- личный турнир по дартсу
«Смелые, сильные, ловкие» (мл.шк.)
- Декабрь « Серебряный волан»- бадминтон
Кубок Детского дома по пионерболу
«Железная рука»- турнир по армрестлингу
« Смелые, сильные, ловкие» (мл.шк.)
- Январь «Рождественский микст»-парный турнир по н/теннису
«Звонкий мяч»- н/теннис (1-2 г. обучения)
« Смелые, сильные, ловкие» (мл.шк.)
- Февраль «Чудо - шашки» (мл.шк.)
«А ну-ка парни»
- Март «А ну-ка девушки»
« Будь готов»- военно-спортивная игра на местности
« Смелые, сильные, ловкие» (мл.шк.)

Апрель

Настольные игры футбол, хоккей
« Смелые, сильные, ловкие» (мл.шк.)
Квест игра (ср. и ст. шк.)

Май

Кубок Детского дома по легкой атлетике
« Смелые, сильные, ловкие»- финал (мл.шк.)

Примерный план бесед о спорте и ЗОЖ на учебный год

Сентябрь Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья (мл.шк.)

Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья (ст.шк.)

Легкая атлетика- королева спорта (мл.шк.)

Легкая атлетика- королева спорта (ст.шк.)

Октябрь Профилактика близорукости (мл.шк.)

Профилактика близорукости (ст.шк.)

Футбол- самый популярный спорт (мл.шк.)

Футбол- самый популярный спорт (ст.шк.)

Ноябрь Профилактика инфекционных заболеваний (мл.шк.)

Профилактика инфекционных заболеваний (ст.шк.)

Игровые виды спорта (мл.шк.)

Баскетбол- лучшая игра с мячом (ст.шк.)

Декабрь Играем зимой (мл.шк.)

Играем зимой (ст.шк.)

Волейбол- летающий мяч (ст.шк.)

Январь О закаливании (мл.шк.)

О закаливании (ст.шк.)

- Другие игровые виды спорта (ст.шк.)
- Февраль Правильная осанка и ее значение (мл.шк.)
- Оказание доврачебной помощи при травмах(ст.шк.) 1ч
- Март О личной гигиене (мл.шк.)
- Оказание доврачебной помощи при травмах(ст.шк.) 2ч
- Апрель Играем летом (мл.шк.)
- Вредные привычки и здоровье (ст.шк.)
- Велосипедный спорт (мл.шк.)
- Велосипедный спорт (ст.шк.)
- Май Движение и еще раз движение (мл.шк.)
- Движение и еще раз движение (ст.шк.)
- Профилактика травматизма

Объем необходимой двигательной активности

Двигательная активность воспитанников 7 -10 лет

Ежедневный объем времени занятий	Физкультурно-оздоровительные мероприятия		Занятия в спортивных секциях по интересам, ОФП, внед	Спортивные мероприятия	
	Гимнастика до учебных занятий, мин	Подвижные игры на свежем воздухе в свободное время, мин		Участие в соревнованиях в учебном году, кол-во раз	МСМ в учебном году, кол-во раз
Время, раз	5-6	40-50	3-4	3-4	8-10
выполнение	Воспитатель или самостоятельно	Воспитатель или самостоятельно	Руководитель по ФВ		

Двигательная активность воспитанников 11 -13 лет

Ежедневный объем времени занятий, ч	Физкультурно-оздоровительные мероприятия		Занятия в спортивных секциях по интересам, внед	Спортивные мероприятия	
	Гимнастика до учебных занятий, мин	Подвижные игры на свежем воздухе в свободное время, мин		Участие в соревнованиях в учебном году, кол-во раз	МСМ в учебном году, кол-во раз
2	5-6	40-50	3-4	4-6	10-12
выполнение	самостоятельно	Воспитатели или самостоятельно	Руководитель по ФВ		

Двигательная активность воспитанников 14 -16 лет

Ежедневный объем времени занятий, ч	Физкультурно-оздоровительные мероприятия		Занятия в спортивных секциях по интересам, внед	Спортивные мероприятия	
	Гимнастика до учебных занятий, мин	Подвижные игры на свежем воздухе в свободное время, мин		Участие в соревнованиях в учебном году, кол-во раз	МСМ в учебном году, кол-во раз
2	5-6	40-50	3-5	8-10	12-16
выполнение	самостоятельно	самостоятельно	Руководитель по ФВ		

Секция спортивные игры

Цель:

Содействовать всестороннему развитию личности воспитанника

Задачи:

1. Развитие физических качеств
2. Овладение техникой и тактикой основных спортивных игр
3. Воспитание моральных и волевых качеств

Актуальность:

Спортивные игры — вид подвижных игр, разновидность спорта. Спортивные игры разнообразны по содержанию и воздействию на организм. Как физическое упражнение они обладают рядом особенностей. Непрерывная смена игровых положений в процессе игры заставляет участников

немедленно реагировать на действия противников и партнеров, совершая нужные, чаще новые движения. Благодаря этому спортивные игры больше, чем другие физические упражнения, в которых последовательность движений заранее определена (как в гимнастике) или они в основном повторяются (бег и др.), развивают такие ценные качества, как находчивость, решительность, способность быстро ориентироваться в неожиданной обстановке. Необходимость соблюдать установленные правила воспитывает у играющих дисциплинированность; игра в команде воспитывает также умение действовать в коллективе, чувство взаимной выручки. Разнообразные вариации и сочетания движений и приемов способствуют развитию мышечной силы, двигательной реакции (быстроты), координации движений (ловкости). Все спортивные игры в той или иной степени развивают глазомер, повышают чувствительность двигательного и функциональную устойчивость вестибулярного анализатора. Усиленная мышечная деятельность во время спортивных игр способствует улучшению регуляторной деятельности нервной системы и повышению функциональных возможностей органов дыхания, кровообращения, улучшению обмена веществ, повышению общей выносливости организма. Степень воздействия, на организм спортивных игр зависит главным образом от объема и характера выполняемой в процессе игры мышечной работы. Чем разнообразнее и сложнее приемы игры, чем больше в ней движений, связанных с интенсивной мышечной работой (быстрый бег, прыжки и др.), а также чем больше и быстрее перемещения игроков на площадке, тем данная игра сильнее воздействует на организм и тем она ценнее для разностороннего физического развития. Любая игра по разнообразию приемов, темпу, физиологической нагрузке у опытных и начинающих игроков различна. Однако независимо от этого каждая игра всегда сохраняет присущие ей особенности воздействия на организм. Это определяет возможность и целесообразность применения отдельных спортивных игр среди людей разного пола, возраста и состояния здоровья.

Методические рекомендации:

В младшей группе при занятиях футболом основной упор делается на освоение техники игры. Тактическая подготовка ограничивается созданием основных представлений о зонах игры и позициях игрока на поле. В физической подготовке предпочтение отдается игровому методу (эстафеты, подвижные игры и т.д.). При занятиях волейболом основной упор делается на освоение техники подачи и передачи мяча.

В старшей группе при занятиях футболом тактической и технической подготовке уделяется равное время. В физической подготовке предпочтение отдается методу физического упражнения. При занятиях волейболом основной упор делается на освоение техники подачи и передачи мяча, а также атакующим и защитным действиям.

Тематический план - спортивные игры младшая группа

Вид спорта	Тема	Количество часов
Футбол	Техника безопасности	2
	Техническая подготовка	30
	Тактическая подготовка	6
	Физическая подготовка	30
	Основы знаний (теоретический материал)	4
	Итого:	72
Волейбол	Техника безопасности	2
	Техническая подготовка	20
	Физическая подготовка	10
	Основы знаний (теоретический материал)	4
	Итого:	36
	Итого:	108

Тематический план - спортивные игры старшая группа

Вид спорта	Тема	Количество часов
Футбол	Техника безопасности	2
	Техническая подготовка	30
	Тактическая подготовка	30

	Физическая подготовка	30
	Основы знаний (теоретический материал)	16
	Итого:	108
Волейбол	Техника безопасности	2
	Техническая подготовка	30
	Тактическая подготовка	30
	Физическая подготовка	30
	Основы знаний (теоретический материал)	16
	Итого:	108
	Итого:	216

Секция настольного тенниса

Цель:

Содействовать всестороннему развитию личности воспитанника.

Задачи:

1. Развитие физических качеств
2. Овладение техникой и тактикой игры
3. Воспитание моральных и волевых качеств

Актуальность:

При занятиях настольным теннисом стимулируется работа сердечно-сосудистой системы, развивается выносливость, скоростно-силовые и скоростные способности, укрепляются крупные мышцы рук, плеч, ног. Настольный теннис развивает такие жизненно важные качества как реакция на движущийся объект, реакция антиципации (предугадывания), быстрота мышления и принятия решений в неожиданно меняющихся игровых условиях, концентрация внимания и распределение внимания, что существенно сказывается на умственной деятельности и процессе обучения. Происходит общее укрепление и оздоровление организма. Дети учатся понимать собственное тело, управлять им, что помогает избежать травмоопасных ситуаций при всех видах физической активности. Соревновательный элемент в настольном теннисе способствует развитию личности ребенка, в частности качеств лидера, воспитывает целеустремленность и бойцовские качества. Настольный теннис позволяет выразить себя как индивидуально, так и как игрока команды. Способствует развитию уверенности в себе, умению ставить и решать двигательные задачи. Через усвоение теннисного этикета служит прекрасным средством коммуникативного общения, развивает навыки сотрудничества и взаимопонимания.

Тематический план – настольный теннис младшая группа

1 год обучения

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности	2
2	Стол, сетка, мяч (теория)	3
3	Стойка игрока	2
4	Способы передвижения	6
5	Хватка	2
6	Овладение мячом (жонглирование)	30
7	Технический прием - толчок	30
8	Подача (тыльной и ладонной сторонами ракетки)	30
9	Соревнования	3
	Итого:	108

Тематический план – настольный теннис старшая группа 2-3год обучения

№	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности	2
2	Стол, сетка, мяч (теория)	3
3	Срезка справа	20
4	Срезка слева	20
5	Накат справа	20
6	Накат слева	20
7	Подача («маятник», «веер»)	8
8	Парные игры	6
9	Тактика игры	6

10	Соревнования	3
	Итого:	108

Секция общефизической подготовки (ОФП)

Данная программа рассчитана на 3 года обучения. К занятиям допускаются дети 1,2,3 классов годные по состоянию здоровья. Периодичность занятий 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Цель:

Содействовать всестороннему развитию личности воспитанника.

Задачи:

1. Развитие физических качеств и укрепление здоровья
2. Выработка представлений об основных видах спорта и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта
3. Воспитание моральных и волевых качеств

Актуальность:

У детей, воспитывающихся в детских домах, имеются некоторые особенности, как в физическом, так и в психологическом развитии. Среди них практически отсутствуют здоровые дети, с нормальным развитием и уровнем функционирования организма (I группа здоровья); воспитанники, имеющие функциональные отклонения (II группа здоровья), 10% в 1-4 классах; наиболее многочисленной (до 70 %) является III группа, в которую включены учащиеся, имеющие хронические заболевания в компенсированном состоянии; воспитанники с хроническими заболеваниями в состоянии субкомпенсации составляет 10 % и относятся к IV группе. Для сравнения у домашних детей IV группа здоровья встречается в единичных случаях. Уже в первом классе к 4 группе здоровья отнесено до 1/3 детей из детских домов и школ-интернатов. У воспитанников имеются существенные отклонения в физическом развитии. Наблюдается дисгармоничность, один из показателей которой - низкий (ниже среднего) рост, отмечающийся у 59 % учеников младших классов. Нарушение осанки наблюдается у 55 % детей младших классов. По своему психическому развитию, как правило, отстают от ровесников, растущих в семье. Для них характерны неразвитостью произвольности в поведении, саморегуляции, планировании действий. Эти дети отличаются повышенной возбудимостью и утомляемостью, плохо развиты навыки общения со сверстниками. Они не умеют наладить равноправные отношения с другими детьми, не могут адекватно оценить свои качества.

Регулярные занятия физической культурой и спортом помогают компенсировать отставание, как в физическом так в психическом развитии.

Особенность:

Данная программа направлена не только на физическое развитие ребенка. Но и на его нравственное развитие. Наиболее активным методом целенаправленного воздействия является игровой метод. Выбор игровой деятельности обусловлен тем, что игра облегчает ребенку вхождение в социальную среду, удовлетворяет потребность ребенка в движении, в игре дети расходуют энергию, учатся преодолевать трудности. В то же время игра требует определенного напряжения, связанного с оживлением и радостью, которые положительно влияют на здоровье ребенка.

Тематический план:

№	Тема	Кол-во часов
1	Развитие скоростно-силовых качеств	10
2	Развитие координационных способностей	10
3	Развитие мышц плечевого пояса и брюшного пресса	10
4	Развитие гибкости	10
5	Подвижные игры	60
6	Техника безопасности	2
7	В мире спорта (теория)	6
	Итого:	108

Развитие скоростно-силовых качеств

Прыжки, напрыгивания: прыжки в длину, прыжки через препятствия (скамейку, скакалку и т.д.)

Челночный бег 10Х 10

Развитие координационных способностей

Бег с изменением направления или скорости движения по сигналу

Челночный бег 4 X 10 с переноской кубиков

Бег лицом вперед, боком по направлению движения, спиной

Метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений

Развитие мышц плечевого пояса и брюшного пресса

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Потягивание на перекладине различными хватами

Висы на согнутых и полусогнутых руках

Подъем туловища из положения лежа

Подъем ног из положения лежа

Метание набивного мяча из различных положений одной или двумя руками

Развитие гибкости

Махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем (с предметами и без предметов)

Стретчинг (система статических упражнений, развивающих гибкость)

Подвижные игры

Игры включаются во все части занятий и направлены на коррекцию психического развития воспитанников.

1) Коррекция дисгармонии развития

Сюжетно-ролевые подвижные игры:

«Охотники и уточки», «Кот и мыши», «Космонавты», «Перелет птиц» и др.

2) Развитие волевой регуляции

Всевозможные подвижные и спортивные игры («Перестрелка», «Футбол», «Одиннадцать», «Ручеек» и др.)

3) Снижение тревожности, коррекция трудностей в общении

Коммуникативные игры: на сплочение, доверие, взаимодействие, преодоление тактильного барьера («Жмурки», «БИП», «Слепой и поводырь», «Защита крепости», «Гусеница», «Зеркало», «Хоровод», «Улитка», «Тетера» и другие)

4) Развития внимания

Подвижные игры на внимание («Карлик-Большой», «День-ночь», «Расставить посты», «Платочек»)

Малоинтенсивные игры на внимание и взаимодействие («У кого мяч?», «Сантики», «Что изменилось?», «Водяной», «Скок-скок», «Себе-соседу»)

5) Развития памяти

Перерыв в подвижной игре с анализом игровых ситуаций.

Игры с речитативами («Космонавты»; «Веселые ребята», «Кот и мыши», «У медведя во бору» и другие)

6) Снижение тревожности

Коммуникативные игры: на преодоление тактильного барьера («Кто тебя задел?», «Коленочки», «Слепой и поводырь», «Колокол», «Зеркало» («Кривое зеркало»).

2 и 3 года обучения продолжают обучение по данной программе, увеличивая физическую нагрузку, дозировку и повышая интенсивность тренировок. Подвижные игры постепенно заменяются изучением основ спортивных игр (футбол, волейбол и др.)

Список литературы

1. Комплексная программа физического воспитания (сост. Лях В.И., Богданов Г.П., Лапицкая Е. М.). Мурманск, изд. «Пазори», МОИПКРО
2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др. Теория и методика физического воспитания М., Просвещение, 1990
3. Ж. К. Холоднов., В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта М., «Академия», 2006
4. А. А. Сучилин. Футбол во дворе М., Ф и С, 2000
5. В. Г. Гришин. Игры с мячом и ракеткой М., Просвещение, 1990
6. В. Яковлев., А. Гриневский. Игры для детей М., Просвещение, 2002

Примерные комплексы утренней гимнастики

Комплекс утренней гимнастики I

1. И.п. – основная стойка (о. с.). 1- подняться на носки, руки вверх, посмотреть вверх; 2- и.п.; 3-4 – то же.
 2. И.п. – руки на поясе. 1- наклон вперед, руки вверх; 2- и.п.; 3-4 – то же.
 3. И.п. – руки на поясе. 1- наклон назад, руки в стороны; 2- и.п.; 3-4 – то же.
 4. И.п. – наклон вперед, руки в стороны. 1- поворот туловища влево, правой рукой коснуться носка левой ноги; 2- и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.
 5. И.п. – наклон вперед, руки на поясе. 1-4 круговые движения туловища влево; 5-8- то же вправо.
 6. И.п. – (о. с.). 1-4 - круги предплечьями вперед, локти прижаты к туловищу; 5-8- круги руками вперед; 9-12- круги предплечьями назад, локти прижаты к туловищу; 13-16- круги руками назад.
 7. И.п. – лежа на спине. 1- согнуть ноги вперед; 2- выпрямить ноги вверх; 3- согнуть ноги; 4- выпрямить ноги и положить их на пол.
 8. И.п. – (о. с.). 1-4- сесть на пол, руки вперед; 5-8- встать не опираясь руками.
 9. И.п. – упор лежа на груди. 1-2- выпрямить руки, отжимаясь от пола, упор лежа на бедрах; ; 2- и.п.; 3-4 – то же.
 10. И.п. – стойка ноги врозь. 1- прыжок ноги вместе, руки в стороны; ; 2- и.п.; 3-4 – то же.
- Ходьба на месте.

Комплекс утренней гимнастики II

1. И.п. – (о. с.). 1- руки вверх- в стороны; 2- и.п.; 3-4 – то же.
2. И.п. – руки на поясе. 1- поворот вправо, руки в стороны; 2- и.п.; 3-4 – то же влево.
3. И.п. – стойка ноги врозь. 1- наклон вправо, руки скользят вдоль туловища; 2- и.п.; 3-4 – то же влево.
4. И.п. – (о. с.). 1- присед руки вперед; 2- и.п.; 3- присед руки в стороны; 4- и.п.
5. И.п. – сед ноги врозь, руки в стороны. Пружинистые наклоны к правой ноге, посередине, к левой ноге.
6. И.п. – руки в стороны. 1- взмах правой ногой, хлопок руками над головой; 2- и.п.; 3-4 – то же левой ногой.
7. И.п. – руки вверху. 1- взмах правой ногой в сторону, руки в стороны; 2- и.п.; 3-4 – то же левой ногой.
8. И.п. – лежа на спине. 1-2- опираясь на пятки, затылок и руки, прогнуться, поднять таз; 3- и.п.; 4- пауза.
9. И.п. – лежа на животе. 1-2- прогнуться, приподнять ноги, руки в стороны; 3- и.п.; 4- пауза.

10. Прыжки на обеих ногх
Ходьба на месте.

Комплекс утренней гимнастики III

1. И.п. – (о. с.). 1- руки в стороны; 2- руки за голову; 3- руки вверх, подняться на носки; 4- и.п.
 2. И.п. – руки к плечам. 1-4- круги согнутыми руками вперед; 5-8- круги прямыми руками вперед; 9-12- круги согнутыми руками назад; 13-16- круги прямыми руками назад.
 3. И.п. – (о. с.). 1- взмах правой ногой назад, руки вверх; 2- и.п.; 3-4 – то же левой ногой.
 4. И.п. – сед, руки вверху. 1-3- пружинистые наклоны вперед, касаясь руками носков ног; 4- и.п.
 5. И.п. – сед, руки сзади. 1- прогнуться, упор лежа сзади; ; 2- и.п.; 3-4 – то же.
 6. И.п. – (о. с.). 1- упор присев; 2- толчком ног упор лежа; 3- толчком ног упор присев; 4- встать.
 7. И.п. – лежа на спине. 1-2- поднять прямые ноги, коснуться носками пола за головой; 3-4- и.п.
 8. И.п. – руки вперед. 1- взмах правой ногой, коснуться носком ноги левой руки; 2- и.п.; 3-4 – то же левой ногой.
 9. И.п. – руки на поясе. 1- прыжком левую ногу в сторону; 2- прыжком ноги вместе; 3- прыжком правую ногу в сторону; 4- прыжком ноги вместе.
- Ходьба на месте

Комплекс утренней гимнастики IV

1. И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1-2- вращение головой влево; 3-4 то же вправо.
 2. И.п. – ноги врозь. 1-2- левая рука вверх, правая вдоль туловища, рывки руками назад; 3-4- то же правая рука вверх, левая вдоль туловища.
 3. И.п. – ноги врозь, руки в замок. 1-4- вращение кистями рук вперед; 3-4- то же назад.
 4. И.п. – руки на поясе. 1-2- наклоны влево, правая рука вверх, левая на поясе; 3-4- наклоны вправо, левая рука вверх, правая на поясе.
 5. И.п. – руки вверх. 1- наклон вперед; 2- и.п.; 3- прогнуться назад; 4- и.п.
 6. И.п. – наклон вперед, руки на поясе. 1-4 круговые движения туловища влево; 5-8- то же вправо.
 7. Перекаты с ноги на ногу.
 8. И.п. – ноги вместе, руки на коленях. 1-4 вращение коленями вправо; 5-8- то же влево.
 9. И.п. – ноги врозь. 1-4- левую ногу на носок, вращение стопой; 5-8- то же правой ногой.
- Ходьба на месте

Пример анкеты по ЗОЖ для младшей и средней возрастной группы

Анкета « Будь Здоров!»

Сегодня медики утверждают: здоровье человека на 10% зависит от наследственности, на 5% - от работы медиков. Остальные 85 % в руках самого человека. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Ответив на все вопросы и подсчитав очки, ты узнаешь, что тебя ждет в будущем: долгая здоровая жизнь или вечные хвори и хождение по аптекам.

Вопрос	Очки
1. Как часто ты моешь руки: - около 10 раз в день.....0 - только перед едой и после туалета.....5 - когда сильно испачкаюсь.....20	
2. Сколько раз ты чистишь зубы: - 2 раза (утром и вечером).....0 -1 раз.....5 - не чищу.....15	
3. Как часто ты моешь ноги - каждый вечер перед сном.....0 -когда заставляют.....10 - только когда моюсь целиком.....20	
4. Как часто ты делаешь зарядку - ежедневно.....0 -когда заставляют.....15 - никогда.....25	
5. Как часто ты простужаешься	

<ul style="list-style-type: none"> - 1 раз а 2 года.....0 - 1 раз в год.....5 - несколько раз в год.....15 	
<p>6. Как часто ты ешь сладости</p> <ul style="list-style-type: none"> - по праздникам и воскресеньям.....0 - почти каждый день.....20 - когда и сколько захочу.....30 	
<p>7. Как часто ты плачешь</p> <ul style="list-style-type: none"> - не могу вспомнить, когда это было в последний раз.....0 - пару раз в неделю.....15 - почти каждый день.....25 	
<p>8. От чего ты плачешь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - от боли.....0 -от обиды.....10 - от злости.....20 	
<p>9. Сколько ты гуляешь</p> <ul style="list-style-type: none"> - ежедневно 1.5-2 часа.....0 - ежедневно, но меньше часа.....10 - иногда по выходным.....20 	
<p>10. Когда ты ложишься спать</p> <ul style="list-style-type: none"> - в 21- 21.30.....0 - после 22.00.....10 -после 24.00.....35 	

<p>11. Соответствует ли твой вес росту и возрасту:</p> <p>- соответствует или чуть меньше.....0</p> <p>-немного больше10</p> <p>-значительно больше..... 50</p>	
<p>12. Сколько времени ты проводишь у телевизора</p> <p>- не больше 1,5 часов.....0</p> <p>- больше 3 часов.....10</p> <p>- смотрю все, что нравится и сколько захочу.....30</p>	
<p>13. Сколько времени ты тратишь на уроки</p> <p>- около 1,5 часов.....0</p> <p>- почти 2 часа.....10</p> <p>- больше 3 часов.....50</p>	
<p>14. Можешь взбежать на 5 этаж</p> <p>- с легкостью.....0</p> <p>- под конец устаю..... 15</p> <p>-с трудом и одышкой.....25</p> <p>-не могу..... 35</p>	
<p>15. Ходишь ли ты в спортивную секцию</p> <p>- да.....0</p> <p>- нет..... 15</p>	

От 0 до 30 баллов - ты в полном порядке.

От 30 до 70 баллов – у тебя уже появились не самые хорошие для здоровья привычки, но с ними пока не трудно бороться.

От 70 до 110 баллов - ты твердо стоишь на пути разрушения своего здоровья.

110 и выше – начинай бороться за свое здоровье с этой же секунды

Пример анкеты по ЗОЖ для старшей возрастной группы

Анкета « Будь Здоров!»

Сегодня медики утверждают: здоровье человека на 10% зависит от наследственности, на 5% - от работы медиков. Остальные 85 % в руках самого человека. Значит, наше здоровье зависит от наших привычек, от наших усилий по его укреплению.

Ответив на все вопросы и подсчитав очки, ты узнаешь, что тебя ждет в будущем: долгая здоровая жизнь или вечные хвори и хождение по аптекам.

Вопрос	Очки
1. Соблюдаешь ли ты гигиенические правила	
- да.....0	
- только после напоминания.....5	
- не выполняю.....20	
2. Как часто ты делаешь зарядку	
- ежедневно.....0	
-когда заставляют.....15	
- никогда.....25	
3. Как часто ты простужаешься	
- 1 раз а 2 года.....0	

<ul style="list-style-type: none"> - 1 раз в год.....5 - несколько раз в год.....15 	
<p>4. Правильно ли ты питаешься</p> <ul style="list-style-type: none"> - всегда ем в одно и то же время.....0 - могу пропустить прием пищи.....20 - когда и сколько захочу.....30 	
<p>5. Как ты относишься к учебе</p> <ul style="list-style-type: none"> - учусь с удовольствием.....0 - учусь потому, что надо.....15 - учусь потому, что заставляют.....25 	
<p>6. Сколько ты гуляешь</p> <ul style="list-style-type: none"> - ежедневно 1.5-2 часа.....0 - ежедневно, но меньше часа.....10 - иногда по выходным.....20 	
<p>7. Когда ты ложишься спать</p> <ul style="list-style-type: none"> - в 21.30- 22.000 - после 22.00.....10 -после 24.00.....35 	
<p>8. Соответствует ли твой вес росту и возрасту:</p>	

<p>- соответствует или чуть меньше.....0</p> <p>-немного больше10</p> <p>-значительно больше..... 50</p>	
<p>9. Сколько времени ты проводишь у телевизора</p> <p>- не больше 1,5 часов.....0</p> <p>- больше 3 часов.....10</p> <p>- смотрю все, что нравится и сколько захочу.....30</p>	
<p>10. Сколько времени ты тратишь на уроки</p> <p>- около 1,5 часов.....0</p> <p>- почти 2 часа.....10</p> <p>- больше 3 часов.....50</p>	
<p>11. Сколько времени ты проводишь у компьютера</p> <p>- до 30 минут в день.....0</p> <p>- от 30 минут до 1 часа в день.....10</p> <p>-сколько хочу.....30</p>	
<p>12. Куришь ли ты</p> <p>- нет.....0</p> <p>-да..... 50</p>	
<p>13. Употребляешь ли ты алкоголь</p> <p>- нет.....0</p> <p>-да.....50</p>	
<p>14. Можешь взбежать на 5 этаж</p> <p>- с легкостью.....0</p> <p>- под конец устаю.....15</p>	

-с трудом и одышкой.....	25	
-не могу.....	35	
15. Ходишь ли ты в спортивную секцию		
- да.....	0	
- нет.....	15	

От 0 до 30 баллов - ты в полном порядке.

От 30 до 70 баллов – у тебя уже появились не самые хорошие для здоровья привычки, но с ними пока не трудно бороться.

От 70 до 110 баллов - ты твердо стоишь на пути разрушения своего здоровья.

110 и выше – начинай бороться за свое здоровье с этой же секунды

Уровень знаний по физической культуре

Школьники младшего возраста

Должны знать и иметь представление:

- о способах и особенностях движений и передвижений человека
- терминологию разучиваемых упражнений, их воздействие на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, профилактики нарушений осанки и поддержания достойного внешнего вида;
- о причинах травматизма на занятиях физической культурой и правилах его предупреждения.

Школьники среднего возраста

Должны знать:

- основы использования физических упражнений в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- индивидуальные способы укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Школьники старшего возраста

Должны объяснять:

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

Соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- самостоятельные и самодеятельные занятия физическими упражнениями;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.