



ПРОТОН

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ГОРОДА МОСКВЫ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ

«ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ПРОТОН»

ФИЛЕВСКИЙ БУЛЬВАР, Д. 3 КОРПУС 2, МОСКВА, 121601 +7(499)145 19 63 PROTON@EDU.MOS.RU PROTON.MSKOBR.RU
ОКПО 56613097 ОГРН 1027700536126 ИНН 7730160480 КПП 773001001



СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом ГБОУ
Образовательный центр «Протон»

Протокол № 1
«24» 08 2020 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ
Образовательный центр «Протон»
С.Х.Караханова

Приказ № 02-03/59/7 от «28» 08 2020 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«ПОДГОТОВКА К ГТО»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

возраст детей – 10-18 лет

нормативный срок реализации – 1 год

Педагог дополнительного образования
Абдюков Ильдар Иршатович

Москва
2020 год

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Подготовка к ГТО»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Организация в школьных образовательных учреждениях физкультурно-спортивных объединений – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению обучающихся к систематическим занятиям физкультурой и спортом.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры. На состояние здоровья обучающихся оказывает существенное влияние неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно:

наследственность;

неблагоприятная экологическая обстановка;

компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звонящая громкая музыка;

образ жизни (который оказывает наибольшее влияние на состояние здоровья)

Отклонения в опорно-двигательном аппарате, являющиеся первопричиной многих болезней, оказывают не менее серьезное влияние на здоровье и развитие ребенка.

Наблюдая за обучающимися на физкультурных занятиях, в свободной деятельности, мы обратили внимание на то, что у некоторых обучающихся неправильная осанка, быстро наступает усталость стоп, дети часто и долго болеют, что является развитием сколиоза и плоскостопия, нарушению функций организма.

Родители не всегда обращают внимание на осанку и стопу, им кажется, что ребенок еще слишком мал, чтобы у него была красивая осанка и правильная стопа, крепкое здоровье. Именно сейчас, когда ребенок активно растет, а нога и позвоночник испытывают нагрузки, начинается их нарушение. Сколиоз и плоскостопие у детей обнаруживается еще до школы.

Понимая необходимость совершенствования процесса профилактики плоскостопия и нарушения осанки, укрепление здоровья у школьников, в целях укрепления опорно-двигательного аппарата детей школьного возраста, была разработана программа дополнительного образования «Подготовка к ГТО».

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Уровень освоения программы – ознакомительный.

Актуальность программы

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед школьным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка.

Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у обучающихся запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана программа дополнительного образования «Подготовка к ГТО».

Необходимость работы по дополнительной общеразвивающей программе «Подготовка к ГТО» возникла по ряду причин:

1. недостаточная двигательная активность обучающихся в течение дня, особенно в холодный период года;
2. большая загруженность статическими занятиями;
3. желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Педагогическая целесообразность образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений.

Цель программы

сохранение, укрепление и развитие здоровья, повышение иммунитета, физическое совершенствование, формирование у воспитанников основ здорового образа жизни.

Задачи программы.

Обучающие

1. Создание условий для реализации потребности детей в двигательной активности.
2. Развивать двигательные способности детей и физических качеств (быстрота, сила, выносливость, гибкость, подвижность в суставах, ловкость).
3. Формировать у обучающихся умения и навыки правильного выполнения движений.

Развивающие

1. Охрана и укрепление физического и психического здоровья обучающихся.
2. Совершенствование функций организма, повышение его защитных свойств и устойчивости к различным заболеваниям.
3. Формирование правильной осанки и укрепление всех групп мышц, содействие профилактике плоскостопия (корректирующая гимнастика, игровой стретчинг)

Воспитательные

1. Воспитание потребности в здоровом образе жизни.
2. Воспитывать положительные черты характера.
3. Воспитывать чувство уверенности в себе.

Отличительные особенности программы

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уроков физической культуры, является направленность на формирование учебно-исследовательских навыков, развитие интереса к предмету.

Благодаря использованию нестандартного подхода при организации занятий в рамках образовательной программы обучающиеся получают возможность самовыражения, учатся взаимодействовать друг с другом, с уважением относиться к мнению других людей и овладевают искусством дискуссии.

Возраст обучающихся, для которых предназначена дополнительная общеразвивающая программа – 10-17 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы.

Программа рассчитана на 1 год обучения – 34 часа в год

Формы обучения и режим занятий

Данная программа реализуется в очной форме обучения.

Формы занятий - групповые и индивидуально-групповые.

Тип занятий - теоретические, практические, комбинированные.

Формы проведения занятий - учебно-тренировочное занятие, эстафета, соревнование.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

Язык обучения – русский.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

В результате реализации программы у обучающихся будет привита любовь к физкультуре и спорту, развита спортивная дисциплина, существенно повышен уровень физподготовки. Обучающийся будет уметь: отжиматься от пола, качать пресс, приседать. Существенно улучшатся навыки владения мячом, ловкость, координация всех частей тела, ловкость в эстафетных состязаниях. Обучающийся получит начальные представления о ГТО.

По окончании срока реализации программы обучающиеся

будут знать:

- правила безопасного поведения на занятиях по ГТО;
- какие нагрузки испытывает их организм при занятиях ГТО и как работает мышечный аппарат при выполнении упражнений;

Будут уметь:

- уметь вести самоконтроль и самодиагностику своего физического состояния;
 - владеть основами закаливания организма;
 - самостоятельно выполнять разминочные и страховочные упражнения;
 - выполнять акробатические упражнения под контролем педагога;
- Будут развиты следующие личностные качества обучающихся:*
- качественная подготовка к занятию;
 - расширение кругозора за счет самостоятельной познавательной деятельности;
 - стремление к активному участию в жизни творческого объединения;
 - умение выражать чувства и отношение к детскому коллективу, педагогу в соответствии с культурными традициями общества.

Предметными результатами являются

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Личностными результатами освоения обучающимися содержания программы секции являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (*познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД*)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Способы определения результативности

Способы определения результативности: мониторинг, педагогический анализ соревнований по дисциплинам ГТО и педагогическое наблюдение.

АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;

- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

педагогический мониторинг, включающий контрольные задания и тесты, диагностику личностного роста и продвижения, педагогические отзывы, ведение журнала учета или педагогического дневника, компьютерной программы рейтинга по основным показателям, ведение оценочной системы;

Виды контроля

Начальный или входной контроль проводится с целью определения уровня развития детей (как правило – это первые занятия сентября; данная формулировка учитывается в УТП, фиксируется в журнале) – беседа, опрос, тестирование.

Текущий контроль - с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала (варианты: по окончании каждого занятия, темы или раздела) - контрольные упражнения/тестирование. Промежуточный контроль – с целью определения результатов обучения (проводится по окончании каждого полугодия) - контрольные упражнения/тестирование.

Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей (на конец срока реализации программы) - контрольные упражнения/тестирование.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Форма проведения всех видов контроля – тестовая. Это мероприятие является контрольным и служит показателем освоения обучающимися программы.

Система оценивания предметных результатов

Контроль освоения обучающимися программы осуществляется путем оценивания следующих критериев (параметров):

I. Знания основ техники ГТО

Низкий уровень оценки (1 балл): Обучающийся знает основные упражнения демонстрирует их с незначительными ошибками.

Средний уровень оценки (2 балла): У обучающегося сформированы представления о выполнении всего комплекса базовой техники выполнение в правильной последовательности с незначительными ошибками.

Высокий уровень оценки (3 балла): Обучающийся знает и в полном объёме выполняет весь комплекс базовой техники ГТО выполнение в правильной последовательности с самостоятельным комментированием всех элементов. Выполнение с незначительными ошибками.

II. Знания упражнений по СФП

Низкий уровень оценки (1 балл): Обучающийся знает зачётные упражнения по специальной физической подготовке, демонстрирует их в произвольной последовательности с незначительными ошибками.

Средний уровень оценки (2 балла): У обучающегося сформированы умения выполнения всего комплекса специальной физической подготовки, выполнение в правильной последовательности с незначительными ошибками.

Высокий уровень оценки (3 балла): Обучающийся знает и в полном объёме выполняет весь комплекс специальной физической подготовки, выполнение в правильной последовательности с самостоятельным комментированием всех элементов.

III. Знания основ теории ГТО

Низкий уровень оценки (1 балл): Обучающийся правильно отвечает на вопросы по теории ГТО в объёме, более 50%.

Средний уровень оценки (2 балла): Обучающийся правильно отвечает на вопросы по теории ГТО в объёме, более 70%.

Высокий уровень оценки (3 балла): Обучающийся правильно отвечает на вопросы по теории ГТО в объёме, более 90%.

IV. Участие в проектной и учебно-исследовательской деятельности

Низкий уровень оценки (1 балл): Обучающийся принимал участие в проектной деятельности только в рамках работы учебной группы.

Средний уровень оценки (2 балла): Имеет опыт выступления в конкурсах и олимпиадах внутри учебного учреждения.

Высокий уровень оценки (3 балла): Определился с понравившимся направлением для дальнейшего изучения.

- 11-12 баллов - высокий уровень освоения программы;
- 9-10 - уровень выше среднего;
- 7-8 - средний уровень;
- 5-6 - уровень ниже среднего;
- 4 и менее - низкий уровень.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестац ии/ контрол я
1	Лёгкая атлетика	13	2	11	Контрольные упражнения/ тестирование
2	Футбол	5	1	4	
3	Баскетбол	7	2	5	
4	Волейбол	9	2	7	
	ВСЕГО	34	7	27	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание дополнительной общеразвивающей программы

1. Легкоатлетические упражнения

Бег, прыжки и метания, будучи естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании. Применяя эти упражнения, педагог решает две задачи. Во-первых, он содействует освоению основ рациональной техники движения. Во-вторых, обогащает двигательный опыт ребенка, используя для этого всевозможные варианты упражнений и условия их проведения. В результате обучающиеся приобретают основы умений бега на короткие и на длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях начинается систематическое обучение спринтерскому бегу, бегу на средние и длинные дистанции, прыжкам в длину и в высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, гибкости и выносливости) и координационных способностей (к реакциям, дифференцированию временных, пространственных и силовых параметров движений, ориентированию в пространстве, чувству ритма). Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для

обеспечения прикладности и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Следует учесть, что одно и то же упражнение можно использовать как для обучения двигательному умению, так и для развития координационных и кондиционных способностей. Их преимущественное воздействие на умения или способности определяется только методической направленностью.

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

2-4. Спортивные игры (футбол, баскетбол, волейбол)

По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка.

Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных способностей (силовых, выносливости, скоростных), а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов обучающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание

нравственных и волевых качеств, что создается необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников.

В учебных группах необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите, начиная с применения подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подхода к обучающимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в ход осуществления разнообразных видов игровой деятельности.

Среди способов организации обучающихся на занятиях целесообразно чаще применять метод круговой тренировки, включая на станциях упражнения с мячом, направленные на развитие конкретных координационных и кондиционных способностей, совершенствование основных приемов.

Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций обучающихся. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сент	Учебно-тренировочное	1	Бег на короткие дистанции.	Стадион/спорт.зал	Беседа, опрос
2	сент	Учебно-тренировочное	1	Бег на короткие дистанции.	Стадион/спорт.зал	Тестирование (входное)
3	окт	Учебно-тренировочное	1	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	Стадион/спорт.зал	педагогическое наблюдение
4	окт	Учебно-тренировочное	1	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.	Стадион/спорт.зал	педагогическое наблюдение
5	окт	Учебно-тренировочное	1	Ускорения; бег по повороту; финиш.	Стадион/спорт.зал	педагогическое наблюдение
6	окт	Учебно-тренировочное	1	Бег на короткие дистанции.	Стадион/спорт.зал	педагогическое наблюдение
7	нояб	Учебно-тренировочное	1	Бег на короткие дистанции.	Стадион/спорт.зал	Тестирование
8	нояб	Учебно-тренировочное	1	Ведение и обводка. Отбор мяча.	Стадион/спорт.зал	педагогическое наблюдение
9	нояб	Учебно-тренировочное	1	Ведение и обводка. Отбор мяча.	Стадион/спорт.зал	педагогическое наблюдение

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
10	нояб	Учебно-тренировочное	1	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	Стадион/ спорт.зал	педагогическое наблюдение
11	дек	Учебно-тренировочное	1	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.	Стадион/ спорт.зал	педагогическое наблюдение
12	дек	Учебно-тренировочное	1	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.	Стадион/ спорт.зал	педагогическое наблюдение
13	дек	Учебно-тренировочное	1	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	Стадион/ спорт.зал	Тестирование
14	дек	Учебно-тренировочное	1	Перемещения и остановки. Ловля и передача мяча.	Стадион/ спорт.зал	педагогическое наблюдение
15	янв	Учебно-тренировочное	1	Ведение мяча правой и левой рукой.	Стадион/ спорт.зал	педагогическое наблюдение
16	янв	Учебно-тренировочное	1	Ведение мяча правой и левой рукой.	Стадион/ спорт.зал	педагогическое наблюдение
17	янв	Учебно-тренировочное	1	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	Стадион/ спорт.зал	педагогическое наблюдение
18	янв	Учебно-тренировочное	1	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.	Стадион/ спорт.зал	Тестирование (промежуточное)

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
19	фев	Учебно-тренировочное	1	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.	Стадион/спорт.зал	педагогическое наблюдение
20	фев	Учебно-тренировочное	1	Приём мяча. Передача мяча.	Стадион/спорт.зал	педагогическое наблюдение
21	фев	Учебно-тренировочное	1	Приём мяча. Передача мяча.	Стадион/спорт.зал	педагогическое наблюдение
22	фев	Учебно-тренировочное	1	Приём мяча. Передача мяча.	Стадион/спорт.зал	педагогическое наблюдение
23	март	Учебно-тренировочное	1	Приём мяча. Передача мяча.	Стадион/спорт.зал	Тестирование
24	март	Учебно-тренировочное	1	Подача мяча.	Стадион/спорт.зал	педагогическое наблюдение
25	март	Учебно-тренировочное	1	Подача мяча.	Стадион/спорт.зал	педагогическое наблюдение
26	март	Учебно-тренировочное	1	Подача мяча.	Стадион/спорт.зал	педагогическое наблюдение
27	апр	Учебно-тренировочное	1	Подача мяча.	Стадион/спорт.зал	педагогическое наблюдение
28	апр	Учебно-тренировочное	1	Подача мяча.	Стадион/спорт.зал	педагогическое наблюдение
29	апр	Учебно-тренировочное Эстафета	1	Бег по пересечённой местности. С/и	Стадион/спорт.зал	педагогическое наблюдение

№ п/п	Месяц	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
				«Футбол». Бег на средние дистанции		
30	апр	Учебно-тренировочное	1	Бег на короткие дистанции.	Стадион/спорт.зал	педагогическое наблюдение
31	май	Учебно-тренировочное	1	Двухсторонние игры	Стадион/спорт.зал	Контрольная игра
32	май	Учебно-тренировочное	1	Бег на короткие дистанции.	Стадион/спорт.зал	педагогическое наблюдение
33	май	Учебно-тренировочное	1	Бег на короткие дистанции.	Стадион/спорт.зал	педагогическое наблюдение
34	май	соревнование	1	Бег на короткие дистанции.	Стадион/спорт.зал	Контрольные упражнения/тестирование

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа реализуется посредством основных методов работы:

- метод круговой тренировки
- игровой метод
- соревновательный метод
- наглядные методы
- групповые и игровые формы работы

При планировании работы по программе необходимо учитывать:

- индивидуально - психологические особенности ребенка;
- возрастные особенности;
- группу здоровья ребенка.

Условия для успешного проведения коррекционно-оздоровительных занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня.

В спортивном зале, в спортивной форме, удобной обуви. Проводит педагог дополнительного образования.

1. Наличие разнообразного спортивного оборудования и инвентаря, в том числе и нетрадиционного.

2. Использование разнообразной фонотеки.

3. Создание эмоциональной положительной обстановки.

4. Учет нагрузки и дозировки упражнений в каждой возрастной группе.

Нагрузка должна возрастать постепенно, соблюдая принцип «от простого к сложному».

5. Каждое мероприятие носит развивающий характер, продумана активность, самостоятельность, творчество и индивидуальность каждого ребенка.

6. Учитываются интересы, потребности ребенка. Учет времени и длительности проведения занятия.

7. Мероприятия носят игровой характер.

Средства коррекционно-оздоровительных занятий:

1. Пальчиковая гимнастика;
2. Дыхательная гимнастика;
3. Корректирующая гимнастика при нарушении осанки;
4. Корректирующая гимнастика для укрепления свода стопы;
5. Игровой стретчинг.
6. Релаксация.

Принципы реализации программы.

1. Принцип индивидуальности.
2. Принцип доступности.
3. Принцип систематичности.
4. Принцип активности, самостоятельности, творчества.
5. Принцип последовательности.
6. Принцип эмоционального благополучия каждого ребенка.
7. Принцип научности.
8. Принцип оздоровительной направленности.

В структуру занятий включены различные виды деятельности: двигательные упражнения, основные виды движений (ходьба, прыжки, оздоровительный бег, упражнения на равновесие), дыхательная гимнастика, разнообразные виды самомассажа, упражнения на релаксацию, игровой стретчинг.

Способ организации детей на занятии в физкультурно-оздоровительной группе зависит от поставленной цели и задач каждого занятия. На занятиях используются три основных способа организации детей: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Методика составления комплексов оздоровительных занятий состоит из трех частей.

- в подготовительную часть включают общеразвивающие и корректирующие упражнения, соответствующие коррекции нарушений осанки

и коррекции плоскостопия. Темп выполнения – медленный, умеренный, средний.

- в основную часть входят упражнения из и.п. лежа на спине, на боку, животе, сидя и стоя. Дозировка упражнений зависит от самочувствия. Все упражнения обязательно выполняются в обе стороны.

- заключительная часть состоит из упражнений на расслабление (релаксация), подвижных игр.

С целью закаливания стоп и профилактики плоскостопия, укрепления организма детей во время оздоровительных занятий дети занимаются босиком.

Для эмоционального комфорта во время организации и проведения двигательной активности детей способствует музыкальное сопровождение физкультурно-оздоровительных занятий.

Создание полноценной физкультурно - оздоровительной среды для работы по профилактике опорно-двигательного аппарата у школьников, предусматривает наличие оборудования и инвентаря, способствующего формированию осанки, укреплению мышц стопы и оказывающего положительное влияние на формирование сводов стопы (ребристые и наклонные доски, гимнастическая стенка, обручи, мячи, скакалки, гимнастические палки, батут, специальные тренажеры и т. д.)

Таким образом, акцент в оздоровительной работе программы объединения делается на повышение сопротивляемости организма к ОРВИ, профилактику плоскостопия и нарушений осанки у детей.

Материально-техническое обеспечение программы

Место проведения:

Спортивная площадка;

Класс (для теоретических занятий);

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;
Кегли или городки;
Скакалки;
Теннисные мячи;
Малые мячи;
Гимнастическая стенка;
Гимнастические скамейки;
Сетка волейбольная;
Щиты с корзинами;
Секундомер;
Маты;
Ракетки;
Обручи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 1984г.
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 1984г.
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 1982г.
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 1988г.
6. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.1982г.
7. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 1982г.
8. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 1984г.