

Краевое государственное казенное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей «Железногорский детский дом»

Согласовано
на общем собрании
педагогических работников
28.08.2019г.
Протокол ПС № 1-19/20

Утверждено
приказом № 218 ОД
от 28.08.2019г.
И. о. директора
КГКУ «Железногорский детский дом»
Гой Е. М.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Спортивно-оздоровительных занятий (ОФП)

в рамках программы дополнительного образования

«Через тернии к звездам»

Срок реализации программы

1 год

Составитель
инструктор
физической культуры:

Афанасьева Н.А.

г. Железногорск
2019 г.

Пояснительная записка.

Наша педагогическая практика свидетельствует о проблемах в физическом, личностном и социальном развитии детей-сирот, что выражается в низком уровне их социальной активности и компетентности, смутном представлении о своих способностях и возможностях.

Исследования показали, что среди сирот нет совершенно здоровых детей. У попадающие в детский дом детей не сформированы представления о культуре здорового и безопасного образа жизни, отсутствуют навыки необходимости сохранения и укрепления собственного здоровья и здоровья окружающих. У таких детей отсутствует стремление заниматься спортом и совершенствовать «свое тело и дух».

Поиск оптимальных путей решения проблем детей-сирот, коррекция имеющихся отклонений, наряду с имеющимися программами развития и сопровождения воспитанников, привел к созданию программы дополнительного образования « Спортивно-оздоровительные занятия (ОФП)».

Данная программа обеспечивает занятость подростков, оказавшихся в сложной жизненной ситуации, отвлекает их от пагубных привычек и поступков.

Цель программы : повышение физиологической активности системы организма с учетом особенностей здоровья детей-сирот, содействие оптимизации умственной и физической работоспособности;

Задачи:

- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умений в ходьбе, беге, прыжках, лазании, метании и плавании, обогатить двигательный опыт физическими упражнениями.
- через спортивные занятия повысить физическую подготовленность и развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости, а так же происходит формирование и развитие творческих способностей;
- обучить комплексам физических упражнений с оздоровительной и корригирующей направленностью, простейшим способам контроля за физической нагрузкой и функциональным состоянием организма на занятиях физической культурой;

- формировать общие представления о физической культуре, ее значении в жизни человека, укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности, развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, включая утреннюю гимнастику, физкультминутки и подвижные игры.

Организация процесса.

Занятие проводится один раз в неделю (3 группы) по 2 часа.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

Общая направленность подготовки воспитанников по программе дополнительного образования в физкультурно-спортивном направлении заключается в постепенном переходе от обучения приемам и особенностям выбранного вида спорта к тактическим действиям, к их совершенствованию на базе роста физических и психологических возможностей, планомерное прибавление вариативности приемов и широты взаимодействия с партнерами, переход от общеподготовительных средств к наиболее специальным и, увеличение соревновательных упражнений в процессе подготовки.

Принципы, средства, методы физкультурно - спортивных занятий.

Принципы:

Возрастная адекватность спортивной деятельности;
 Единство общей и специальной подготовки;
 Непрерывность тренировочного процесса;
 Единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
 Цикличность тренировочного процесса;
 Направленность на максимально возможные достижения, индивидуализация.

Средства:

Основным средством спортивных занятий являются физические упражнения. Они могут быть разделены на 3 группы:

- Обще - подготовительные упражнения;
- специально подготовительные упражнения;
- избранные соревновательные упражнения.

Методы физкультурно-спортивных занятий.

1. Информационно-познавательные:
 - беседа, рассказ, объяснение;
2. Наглядные (видеоматериал, наглядные пособия, пример).
3. Практические:
 - метод строго регламентированного упражнения;
 - метод направленный на освоение спортивной техники;
 - метод направленный на воспитание физических качеств.

- игровой метод;
- переключения с одной деятельности на другую;
- поощрения;
- соревновательный метод.

4. Методы контроля и самоконтроля.

Формы занятий:

Формы работы определяются специфическими особенностями направлений.

В целом их можно разбить на несколько категорий:

- групповые и индивидуальные формы занятий;
- теоретические, практические, комбинированные.

Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: непосредственный вид деятельности спортивного или творческо-прикладного характера;

- Игры, соревнования, конкурсы, викторины, в том числе городского, краевого и российского масштаба;
- Индивидуальная диагностика: анкетирование, тестирование, наблюдение;
- Тематические экскурсии, встречи с интересными людьми.

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- оснащение спортивного зала: шведская стенка, объемный конструктор мягкий, спортивный инвентарь, теннисный стол, спортивные ворота, мячи разного диаметра, веса, скакалки, гимнастические палки, гантели, кегли и т.д.
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия;

Содержание

Теоретические занятия.

1. Вводное занятие. Здоровье и физическая подготовка человека. Влияние физических упражнений на здоровье человека. **2 часа**
2. Образ жизни как фактор здоровья. Здоровье и гигиена. Закаливание и здоровье. **2 часа**
3. Правила поведения и техника безопасности на занятиях. **2 часа.**
4. Установка на психологически комфортную работу, на положительный настрой. **1 час.**

Практические занятия.:

1. Упражнения "Мельница", "Насос", "Дерево", "Маленький скульптор" и т.д.- **1 час.**

2. Общеразвивающие упражнения без предмета:

- Комплексы упражнений для укрепления мышц спины, брюшного пресса:

- путем прогиба назад - "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка",

"Рыбка", "Колечко", "Мостик"- **6 часов**

3. Общеразвивающие упражнения без предмета:

- путем наклона вперед - "Кошечка", "Книжка", "Птица", "Страус",

"Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка"- **6 часов**

4. Комплексы упражнений для укрепления позвоночника: "Маятник",

"Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Ёжик", т.д - **6 часов**

5. Комплексы упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног:

"Бабочка", "Рак", "Паучек", "Зайчик""Велосипед" "Лягушка" и т.д.- **4 часа**

6. Комплексы упражнений для развития плечевого пояса "Замочек",

"Мельница" и т.д. – **6 часов**

7. Комплексы упражнений на равновесие, стимулирующие вестибулярный

аппарат "Аист", "Ласточка" и т.д. – **6 часов**

8. Прикладно-гимнастические упражнения, упражнения с элементами

акробатики: выполнение строевых команд, повороты, построения, бег,

ходьба, прыжки упоры, седы, группировка, перекаты, кувырки.

Упражнения на гимнастической стенке. Имитационные упражнения - **10**

часов.

9. Упражнения с элементами легкой атлетики: вариативный бег, Прыжки в

длину, высоту с места и с разбега, работа со спортматами, броски, работа с

мячом, метание, эстафеты и т.д. – **10 часов**

10. Комплексы на развитие физических качеств: гибкость, сила, ловкость,

выносливость, быстрота - **10 часов**

**Содержание и тематическое планирование
спортивно-оздоровительных занятий.**

	Тема и содержание занятия	Количество часов 1 год обучения		
		Всего	Теория	Практика
I	Общефизическая подготовка	72	7	65
1	Вводное занятие. Здоровье и физическая подготовка человека. Влияние физических упражнений на здоровье человека.	2	2	
2	Образ жизни как фактор здоровья. Здоровье и гигиена. Закаливание и здоровье.	2	2	
3	Правила поведения и техника безопасности на занятиях.	2	2	
4	Установка на психологически комфортную работу, на положительный настрой. Упражнения "Мельница", "Насос", "Дерево", "Маленький скульптор" и т.д.	2	1	1
5	Общеразвивающие упражнения без предмета:			
6	- Комплексы упражнений для укрепления мышц спины, брюшного пресса:			
7	- путем прогиба назад - "Змея", "Кобра", "Ящерица", "Кораблик", "Лодочка", "Рыбка", "Колечко", "Мостик".	6		6
8	- путем наклона вперед - "Кошечка", "Книжка", "Птица", "Страус", "Летучая мышь", "Носорог", "Веточка", "Улитка", "Горка"	6		6
9	Комплексы упражнений для укрепления позвоночника: "Маятник", "Морская звезда", "Лисичка", "Месяц", "Ёжик", т.д	6		6
10	Комплексы упражнений для укрепления мышц тазового пояса, бедер, ног: "Бабочка", "Рак", "Паучек", "Зайчик", "Велосипед", "Лягушка" и т.д.	4		4
11	Комплексы упражнений для развития плечевого пояса "Замочек", "Мельница" и т.д.	6		6
12	Комплексы упражнений на равновесие, стимулирующие вестибулярный аппарат "Аист", "Ласточка" и т.д.	6		6
13	Прикладно-гимнастические упражнения, упражнения с элементами акробатики: выполнение строевых команд, повороты, построения, бег, ходьба, прыжки упоры, седы, группировка, перекаты, кувырки. Упражнения на	10		10

	гимнастической стенке. Имитационные упражнения И т.д.			
14	Упражнения с элементами легкой атлетики: вариативный бег, Прыжки в длину, высоту с места и с разбега, работа со спортматами, броски, работа с мячом, метание, эстафеты и т.д.	10		10
15	Комплексы на развитие физических качеств: гибкость, сила, ловкость, выносливость, быстрота.	10		10

В результате освоения программного материала воспитанники должны:

1. Знать:

- современные игры и игры народов мира;
- тактику и технику различных спортивных подвижных игр;

2. Уметь:

- выполнять упражнения и технические действия из спортивных игр, самостоятельно проводить подвижные игры;

3. У воспитанников развиты:

- основные физические качества: быстрота, ловкость, меткость, выносливость, гибкость;
- внимания и координации;
- чувства ответственности и умения работать в команде.

У воспитанников происходит: обогащение двигательного опыта, укрепление здоровья, улучшение физического развития;

Литература.

1. Бальсевич В.К. (1996). Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - №1.
2. Егоркина Е.З. (2001). Программа «Спартианская семья» // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - №1.
3. Погадаев Г.И., « Настольная книга учителя физической культуры» -М.: Физкультура и спорт, 2000-496с.
4. Федеральный закон «Об образовании» РФ № 272-ФЗ
5. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

