

Краевое государственное казенное учреждение для детей-сирот и детей, оставшихся
без попечения родителей, «Детский дом №27»

п. Солнечный

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по ВР

 Е.В.Черепанова

« 28 » 08 2019 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор детского дома

 Л.Г.Маринец

Приказ № 135 от 28.08.2018



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности для воспитанников**

КГКУ «Детский дом №27» п. Солнечный

(7-18 лет)

Тип программы: модифицированная

Направленность деятельности: физкультурно-спортивная

Продолжительность реализации программы: 5 лет

физкультуре

Разработано педагогом

Инструктором по

А.В. Пьянова

Принята на заседании

Педагогического совета

протокол № от 28.08 2018г

п. Солнечный

2018 год

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.

Образовательные технологии, методы и формы организации деятельности учащихся:

6. Вид и форма работы, режим занятий

№ п/п	Образовательные технологии	Форма работы	Задачи	Периодичность	Ответственный	Примечания
1	Здоровье-сберегающие	Утренняя гимнастика	Сохранение и укрепление здоровья воспитанников	Каждый день	Рук. физвоспитания, воспитатель, физорг	Смена комплексов раз в 2 недели
2		Физкультминутки во время самоподготовки	Сохранение и укрепление здоровья воспитанников	Каждый день	Воспитатель	
3		Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений	Сохранение и укрепление здоровья воспитанников	Каждый день	Рук. Физвоспитания, воспитатель	
4	Интеграционные, игровые.	Проведение спортивно-массовых мероприятий	Пропаганда занятий физической культурой и спортом, вовлечение в занятия спортом каждого воспитанника детского дома. Формирование гражданско-патриотической позиции. Организация активного отдыха и повышение двигательной активности воспитанников	Один раз в неделю	Рук. физвоспитания	
5		Товарищеские встречи по	Популяризация занятий физической культурой и	По договореннос	Рук. физвоспитания	

		различным видам спорта	спортом Повышение двигательной активности воспитанников Совершенствование спортивного мастерства	ти		
6		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. физво спитания	
7	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. физво спитания	
8	Информационно-коммуникативные	Цикл бесед о спорте и ЗОЖ	Пропаганда здорового образа жизни, систематических и регулярных занятиях физической культурой и спортом. Формирование гражданско-патриотической позиции. Ознакомление воспитанников с интересными событиями в мире спорта, традиционными и новыми видами спорта, историей олимпийского движения и олимпиад	Один раз в неделю	Рук. физво спитания	
9		Учет содержания бесед в соответствии с возрастом воспитанников Изготовление средств наглядной агитации	Пропаганда занятий физической культурой и спортом и ЗОЖ	Один раз в месяц	Рук. физво спитания	
10		Составления 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.	Сентябрь, в течение учебного года. (корректировка по необходимости).	Рук. физво спитания Совместно с медицинскими работниками детского дома.	

11		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 оборудывания и инвентаря.	В течение учебного года	Рук.физво спитания	
12		Проведение тестирования развития физических качеств воспитанников	Определение уровня физической подготовленности воспитанников. Выявление эффективности проведенной работы.	Два раза в год (в начале и в конце года)	Рук.физво спитания	С учетом медицинских показаний
13		Мониторинг здоровья. Соревнования между группами: «Самая здоровая группа»	Популяризация занятий физической культурой и спортом Приобщение воспитанников к систематическим и регулярным занятиям физической культурой и спортом.	В течение учебного года.	Рук.физво спитания	

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

Методы Организации:

- ✓ Индивидуальный
- ✓ Посменный
- ✓ Групповой
- ✓ Фронтальный
- ✓ Поточный
- ✓ Игровой

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.

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

Физические способности	Тесты	Уровни		
1. Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, с			
2. Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см			
3. Силовые	Потягивание на перекладине из виса (мальчики), раз Подъем туловища из положения лежа за 30 с., раз			
4. Координационные	Челночный бег 3X 10 м, с			
5. Выносливость	Бег 1000 м, мин и с			
6. Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см			

Тестирование проводится с учетом состояния здоровья воспитанников. По тестам, выполнение которых им не противопоказано.

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

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

8. Материально-техническая база

В КГКУ «Детский дом № 27» п. Солнечный создана хорошая база для занятий физической культурой и спортом. В наличии имеются, оснащенный тренажерами тренажерный зал. Теннисный стол, необходимый инвентарь для занятий акробатикой на воздушных полотнах. 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 п. Солнечный, с целью предоставления помещений для занятий и получения физкультурно- спортивных услуг.

МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа имени И.А. Мусатова» предоставляет помещения, организывает секции:

№ п/п	Наименование секции	Место проведения занятий
1	Секция «Плавание»	Большой и малый бассейны МБУДО ДЮСШ им И.А. Мусатова
2	Ледовый каток	Ледовый каток МБУДО ДЮСШ им И.А. Мусатова
3	Секция «Айкидо»	Спортивный зал, оборудованный татами МБУДО ДЮСШ им И.А. Мусатова
4	Секция «Футбол»	Спортивный зал МБУДО ДЮСШ им И.А. Мусатова
5	Кружок «Шахматы»	Шахматный клуб «Ладья» МБУДО ДЮСШ им И.А. Мусатова

9. Занятия в спортивных секциях детского дома

№ п/п	Название секции	Возраст, класс или лет	Количество занятий в неделю	Примечание
1	ОФП: 1 год обучения	1 класс	2	
	2-3 год обучения	2-3 класс	2	
2	Спортивные игры	Младшая группа 4-6 класс	2	
		Старшая группа 7-9 класс	2	
3	Атлетическая гимнастика	1 год обучения 14 -15 лет	2	
		2-3 год обучения 16-17 лет	2	
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 ДЮСША
5	Акробатика на воздушных полотнах	1 год обучения 5-9 лет	2	
		2 -3 год обучения 10 – 15 лет	2	

Примерный план спортивно- массовых мероприятий на учебный год

№ п/п	Сроки проведения	Наименование мероприятия	Примечание
1	Сентябрь	Кросс «Золотая осень»	
2		Мониторинг здоровья в форме состязания: «Неделя рекордов»	Все воспитанники по возрастным группам
3		Кубок Детского дома по пионерболу	
4		Кубок Детского дома по футболу	
5	Октябрь	«Ворошиловский стрелок»	
6		« Смелые, сильные, ловкие»	(мл.шк.)
7	Ноябрь	«Богатыри» - первенство детского дома по ОФП	
8		Кубок Детского дома по перестрелке	
9		«Робин Гуд»- личный турнир по дартсу	
10		«Смелые, сильные, ловкие»	(мл.шк.)
11	Декабрь	« Серебряный волан»- бадминтон	
12		« Белая ладья»- шахматы	
13		«Железная рука»- турнир по армрестлингу	
14		« Смелые, сильные, ловкие»	(мл.шк.)
15	Январь	«Рождественский микст»-парный турнир по н/теннису	
16		«Звонкий мяч»- н/теннис	(1-2 г. обучения)
17		« Смелые, сильные, ловкие»	(мл.шк.)
18	Февраль	«Чудо - шашки»	(мл.шк.)
19		«Перуэт на коньках». Состязания ледовых виртуозов.	Все воспитанники
20		«А ну-ка парни»	(ст. и ср. шк.)
21	Март	«А ну-ка девушки»	(ст. и ср. шк.)
22		« Смелые, сильные,	(мл.шк.)

		ловкие»	
23		Соревнования по плаванию	По возрастным группам
24	Апрель	«Железный человек»-жим штанги лежа	(ст. шк.)
25		«А ты-баты – акробаты»	
26		« Смелые, сильные, ловкие»	(мл.шк.)
27	Май	Русская лапта	
28		«Зарница»- военно-спортивная игра на местности	
29		«Олимпийские игры» с участием шефского совета	
30		Кубок Детского дома по легкой атлетике	(мл.шк.)
31		« Смелые, сильные, ловкие»- финал	
32		Мониторинг здоровья в форме состязания: «Неделя рекордов»	Все воспитанники по возрастным группам

Примерный план бесед о спорте и ЗОЖ на учебный год

№ п/п	Сроки проведения	Наименование беседы	Примечание
1	Сентябрь	Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья	(мл.шк.)
2		Солнце, воздух и вода-наши лучшие друзья	(ст.шк.)
3		Легкая атлетика-королева спорта	(мл.шк.)
4		Легкая атлетика-королева спорта	(ст.шк.)
5	Октябрь	Профилактика близорукости	(мл.шк.)
6		Профилактика близорукости	(ст.шк.)
7		Футбол- самый популярный спорт	(мл.шк.)
8		Футбол- самый популярный спорт	(ст.шк.)
9	Ноябрь	Профилактика инфекционных заболеваний	(мл.шк.)
10		Профилактика инфекционных	(ст.шк.)

		заболеваний	
11		Игровые виды спорта	(мл.шк.)
12		Баскетбол- лучшая игра с мячом	(ст.шк.)
13	Декабрь	Техника безопасности в подвижных играх на свежем воздухе зимой	(Мл.шк)
14		О закаливании	(мл.шк.)
15		Играем зимой	(мл.шк.)
16	Январь	Играем зимой	(ст.шк.)
17		О закаливании	(ст.шк.)
18		Другие игровые виды спорта	(ст.шк.)
19	Февраль	Правильная осанка и ее значение	(мл.шк.)
20		Оказание доврачебной помощи при травмах	(ст.шк.) 1ч
21		Катание на ледовых коньках	Все воспитанники
22		Лыжный спорт	Все воспитанники
23	Март	О личной гигиене	(мл.шк.)
24		Оказание доврачебной помощи при травмах	(ст.шк.) 2ч
25		Плавание	(мл.шк.)
26		Плавание	(ст.шк.)
27	Апрель	Играем летом	(мл.шк.)
28		Вредные привычки и здоровье	(ст.шк.)
29		Велосипедный спорт	(мл.шк.)
30		Велосипедный спорт	(ст.шк.)
31	Май	Движение и еще раз движение	(мл.шк.)
32		Движение и еще раз движение	(ст.шк.)
33		Профилактика травматизма	Все воспитанники

Распределение учебного материала в течение учебного года.

№	Тема	Часы	Месяц									
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	
1	Теоретические сведения	12										
2	Футбол, легкая атлетика	23										
3	Акробатика на воздушных полотнах	В течение уч. года										
4	н/ теннис	31-36										
5	<ul style="list-style-type: none"> • ОФП (младший школьный возраст). • Атлетическая гимнастика (старшая группа) 	36										
6	Л/атлетика, футбол	23										
7	Волейбол	19										
	Итого:	144										

Секция спортивные игры

Пояснительная записка.

Поскольку материальной базы недостаточно для занятий спортивными играми в зимнее время года (отсутствуют крытые спортивный зал в детском доме), но имеются летние: футбольная и волейбольная площадки. Поэтому воспитанникам предлагаются занятия спортивными играми посезонно, согласно графику распределения учебного материала. Дети, которые избрали данный вид спорта посещают спортивные секции в ДЮСШ им И.А. Мусатова в п. Солнечный. Таким образом, социализируясь, имея успех в данном виде спорта решаются проблемы интеграции воспитанников с негативным прошлым в общество.

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, плавание 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, силовая борьба 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

№ п/п	Вид спорта	Тема	Количество часов
1	Футбол. Легкая атлетика	Правила поведения. ТБ. Меры предосторожности и предупреждение травм	2
		Техническая подготовка	6
		Тактическая подготовка	3
		Физическая подготовка с элементами легкой атлетики: <ul style="list-style-type: none"> • Спринтерский бег, • Прыжки в длину после разбега, • Метание малого мяча, • Эстафетный бег, • Прыжки в длину с места, • Бег на дальние дистанции Подвижные игры	29
		Основы знаний (теоретический материал)	4
Итого:			46
2	Волейбол	Техника безопасности	2
		Техническая подготовка	20
		Физическая подготовка	10
		Основы знаний (теоретический материал)	4
Итого:			19
Итого :			65

Тематический план - спортивные игры старшая группа

№ п/п	Вид спорта	Тема	Количество часов
1	Футбол. Легкая атлетика	Правила поведения. ТБ. Меры предосторожности и предупреждение травм	2
		Техническая подготовка	6
		Тактическая подготовка	6
		Физическая подготовка с элементами легкой атлетики: <ul style="list-style-type: none"> • Спринтерский бег, • Прыжки в длину после разбега, • Метание малого мяча, • Эстафетный бег, • Прыжки в длину с места, • Бег на дальние дистанции • Игра «Русская лапта» 	26
		Основы знаний (теоретический материал)	6
Итого:			46
2	Волейбол	Техника безопасности	2
		Техническая подготовка	30
		Тактическая подготовка	30
		Физическая подготовка	30
		Основы знаний (теоретический материал)	16
Итого:			19
Итого:			65

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**

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности	1
2	Стол, сетка, мяч (теория)	2
3	Стойка игрока	2
4	Способы передвижения	3
5	Хватка	2
6	Овладение мячом (жонглирование)	10
7	Технический прием - толчок	5
8	Подача (тыльной и ладонной сторонами ракетки)	5
9	Соревнования	1
Итого:		31

Тематический план – настольный теннис старшая группа

2-3 год обучения

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1	Техника безопасности	1
2	Срезка справа	6
3	Срезка слева	6
4	Накат справа	6
5	Накат слева	6
6	Подача («маятник», «веер»)	2
7	Парные игры	2
8	Тактика игры	4
19	Соревнования	3
Итого:		36

Секция атлетической гимнастики

Цель:

Содействовать всестороннему развитию личности воспитанника.

Задачи:

1. Развитие силовых способностей
2. Воспитание моральных и волевых качеств
3. Формирование сознательного отношения к здоровому образу жизни

Актуальность:

Практика показывает, что, несмотря на правильное питание, соблюдения режима дня, дети, воспитывающиеся в детских домах, отстают от сверстников в своем физическом развитии. У них наблюдается пониженная масса тела, слабая динамометрия кистей, быстрая утомляемость. При этом именно в возрасте 14-16 лет для подростков характерен повышенный интерес к возможностям своего тела, желание стать сильным, иметь хорошо сложенную фигуру. Наиболее доступным способом преодолеть недостатки и достичь поставленных целей является атлетическая гимнастика. Кроме того для воспитанников детских домов характерна неразвитость волевой сферы, они зачастую не в состоянии долго и систематически работать, у них снижен самоконтроль. В подростковом

возрасте может начаться увлечение вредными привычками: курение, употребление алкоголя. А занятия атлетической гимнастикой невозможны без систематичности, умения терпеть, много и тяжело работать.

Методические рекомендации:

Данная программа рассчитана на 3 года обучения. К занятиям допускаются подростки с 14 лет, годные по состоянию здоровья. Программа состоит из теоретической и практической частей. Периодичность занятий: 1 год обучения- занятия 2 раза в неделю по 1,5 часа, 2-3 год обучения- занятия 4 раза в неделю по 1,5 часа. При занятиях 2 раза в неделю прорабатывается каждая крупная группа мышц на каждом занятии. Новички начинают с одного, двух подходов в каждом упражнении и тренируются сначала с облегченными весами. При чем основное внимание в течении первых двух месяцев тренировок должно быть направлено на правильность выполнения упражнений. Но даже новички должны «перегружать мышцы» - использовать вес, достаточный для того, чтобы по-настоящему почувствовать работу мышц в последнем подходе. На втором, третьем году обучения применяются программы «раздельного» тренинга, так называемые «сплит-программы». При этом прорабатывается только половина мышечных групп каждый день. Это позволяет увеличить количество тренировочных дней и увеличить объем нагрузок. Главное правило «сплит-программ» это проработка антагонистических групп мышц по чередующимся дням тренировок.

Годовой план занятий в секции атлетической гимнастики 1 год обучения

Теоретическая часть:

1. Физическая культура и спорт
2. Развитие атлетизма в стране и мире
3. Анатомическое строение человека
4. Гигиенические навыки и умения
5. Режим питания, правильно сбалансированное питание
6. Место проведения занятий, оборудование и инвентарь
7. Атлетизм и другие виды спорта
8. Врачебный контроль и самоконтроль
9. Техника безопасности

Тренировочная программа:

Занятия проходят 2 раза в неделю по 1,5 часа

Ноги. Приседания со штангой 4 X 8.

Подъем на носках из положения, стоя 5 X 15.

Грудь. Жим штанги, лежа 4 X 8.

Спина. Потягивание на перекладине 4 повторения до отказа.

Плечи. Жим штанги над головой, сидя 4 X 8.

Бицепс. Сгибание рук со штангой 4 X 8.

Трицепс. Обратные отжимания 4 X 15

Предплечье. Сгибание рук в запястьях 4 X 8.

Пресс. Подъем туловища из положения, лежа 4 X 20

Годовой план занятий в секции атлетической гимнастики 2-3 год обучения

Теоретическая часть:

1. Основные тренировочные принципы
2. Типы телосложения и особенности тренировки в зависимости от них
3. Выбор правильного веса, отдых между подходами
4. Психологическая подготовка
5. Правила пауэрлифтинга. Организация и проведение соревнований
6. Как занятия атлетизмом влияют на основные системы организма
7. Сколько белка достаточно, клетчатка, вода
8. Витамины, минеральные вещества
9. Техника безопасности

Тренировочная программа:

День 1. Ноги, грудь, трицепс, пресс, предплечья.

День 2. Спина, плечи, бицепс, пресс, предплечья.

День 3. Аэробная нагрузка.

День 4. День 1.

День 5. День 2.

День 6. Аэробная нагрузка.

День 7. Отдых.

День 1-4.

Ноги:

1. Приседания со штангой 4 X 8.
2. Выпады 4 X 8 на каждую ногу.
3. Подъем на носках из положения, стоя 5 X 15.

Грудь:

1. Жим штанги, лежа 4 X 8.
2. Разводка 4 X 8.
3. Пуловеры 4 X 8.

Трицепс:

1. Жим штанги узким хватом 4 X 8.
2. Французский жим 4 X 8.

Пресс:

1. Подъем туловища на римском стуле 4 X 20.

2. Скручивания 4 X 15.

Предплечья:

1. Сгибание рук в запястьях 4 X 8 хватом сверху.

День 2-5.

Спина:

1. Потягивание на перекладине 4 повторения до отказа.
2. Становая тяга 3 (10. 6, 4 повторений).
3. Тяга в наклоне гантели одной рукой 4 X 8 на каждую руку.

Плечи:

- 1 Жим штанги над головой, сидя 4 X 8.
- 2 Подъем рук с гантелями через стороны 4 X 8.
- 3 Тяга штанги к подбородку, стоя 3 (10. 6, 4 повторений).

Бицепс:

- 1 Сгибание рук со штангой 4 X 8.
- 2 Сгибание рук с гантелями в стиле «молота» 4 X 8.

Пресс:

- 1 Подъем ног из положения вис на перекладине 4 X 20.
- 2 Концентрированные сгибания 4 X 10

Предплечья:

- 1 Сгибание рук в запястьях 4 X 8 хватом снизу.

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 секции ОФП -36
 младший школьный возраст:

№	Тема	Кол-во часов
---	------	--------------

1	Развитие скоростно-силовых качеств	5
2	Развитие координационных способностей	5
3	Развитие мышц плечевого пояса и брюшного пресса	5
4	Развитие гибкости	5
5	Подвижные игры	13
6	Техника безопасности	2
7	В мире спорта (теория)	1
	Итого:	36

Развитие скоростно-силовых качеств

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

Челночный бег 10X 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)

б) 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.)

Акробатика на воздушных полотнах.

Пояснительная записка.

Акробатика на воздушных полотнах хоть и красиво выглядит, но довольно сложная и даже опасная. Ведь высота — это всегда экстрим для спортсмена и адреналин для зрителей. Но это и привлекает людей в этот новоявленный вид спорта, который лежит на стыке гимнастики, акробатики, циркового искусства и танцев. Полотна — это закрепленные к потолку два отрезка эластической ткани шириной от метра до полутора каждый.

Для изучения этой дисциплины нужна серьезная гимнастическая подготовка — растяжка, сила рук, гибкость и упражнения на полотнах могут закрепить развитые навыки. Также это — зрелище, которое используют в цирковых выступлениях, на показательных концертах. Этот вид спорта был избран Детским домом №27 для развития и совершенствования физических качеств у способных воспитанников. А также как средство мотивации воспитанников младшего возраста к занятиям физкультурой и спортом. Этот вид спорта является современным, востребованным у молодого поколения, зрелищным, вызывающим исключительно положительные эмоции, а также доступным и малозатратным, а потому в результате эксперимента, который длился 1 год, он нашел свое место и утвердился в программе физического воспитания Детского дома №27 п. Солнечный. Уровень физической подготовленности у воспитанников, занимающихся

акробатикой на воздушных полотнах значительно возрос. Стимулом для продолжения заниматься этим видом спорта являются красочные выступления на различных мероприятиях, как в рамках Детского дома, так и на краевом уровне (творческие фестивали, Гала-концерты), где дети и зрители получают удовольствие и восхищение, а сами занимающиеся от успеха и своих достижений. Высота потолков в Детском доме соответствует начальному этапу подготовки спортсменов. В виду опасности этого спорта, обучение должно начинаться на малых высотах, при увеличении высоты нужно использовать разные виды страховок — как страховочный пояс, так и мягкую поверхность. Присутствие тренера обязательно на каждом занятии. Пред началом занятий комплектуется группа, отбираются способные воспитанники, если таковых нет, то занятия проводятся в режиме ОФП для повышения физической подготовленности занимающихся. После обретения необходимых физических навыков для дальнейших занятий, комплектуется группа для занятий акробатикой на воздушных полотнах. Далее увеличивается высота, а вместе с этим и профессионализм спортсменов. Подъем делается на высоте, существуют такие разновидности — русский, французский и базовый подъемы. Обрыв — самый сложный трюк, который содержит опасность падения. Ведь спортсмен на этом элементе должен упасть после такой свободной обмотки полотном, чтобы тело пребывало в свободном полете некоторое время, но в итоге его все же останавливает материал, который уплотняется на теле в ходе падения. Спортсмен может просто падать или же крутиться в полете. Это самая зрелищная часть выступления. Занятия акробатикой на воздушных полотнах проводятся в течение всего учебного года для

Цель:

Всестороннее развитие и духовных способностей ребенка, освоение гимнастических упражнений и других ценностей физического воспитания.

Задачи:

Образовательные:

- Обучение детей выполнению гимнастических упражнений: опорный прыжок, акробатические элементы, лазание по воздушным полотнам, висы, упоры, упражнения в равновесии;
- Обучение детей правильному дыханию при выполнении гимнастических упражнений и получение знаний о гимнастической терминологии, самоконтроле при выполнении упражнений;
- Обучение правилам безопасности страховке и помощи при выполнении упражнений на воздушных полотнах, на гимнастических снарядах.

Оздоровительные:

- Формирование у детей правильной осанки;
- Формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков;
- Формирование знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на организм и сохранение здоровья.

Воспитательные:

- Воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями;
- Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- Воспитание моральных волевых и эстетических качеств.

Ожидаемые результаты освоения раздела программы:

Учащиеся должны знать:

- История развития акробатики на воздушных полотнах в мире и в России. Олимпийских игр;
- Требования техники безопасности на занятиях акробатикой на воздушных полотнах;
- Формы занятий, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов;
- Способы контроля и оценки физической подготовки на занятиях акробатикой на воздушных полотнах;
- Влияние занятий акробатикой на ВП на укрепление здоровья и профилактику заболеваний;
- Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- Основы выполнения гимнастических упражнений.

Учащиеся должны уметь:

- Владеть основами выполнения гимнастических упражнений;
- Выполнять приемы страховки и само страховки во время занятий;
- Выполнять требования физической и спортивной подготовки при сдаче контрольных нормативов
- Выполнять соревновательные упражнения по данному виду спорта;
- Соблюдать правила безопасности на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах;
- Использовать, полученные знания и навыки в укреплении здоровья.

Способы проверки результатов:

на начальном (сентябрь), промежуточном (декабрь) и заключительном (май) этапах педагог проводит диагностику знаний, умений и навыков. Основными критериями диагностических карт являются ожидаемые результаты данной программы, а также:

- ✓ гибкость;
- ✓ растяжка;
- ✓ координация;
- ✓ силовая подготовка;
- ✓ мост из положения лёжа;
- ✓ колесо;

Формы подведения итогов: показательные выступления, открытое занятие.

Учебно-тематический план.

1-й год обучения 6-7 лет.

№	Тема	Теория	Практика	Всего
---	------	--------	----------	-------

п/п				
1	Комплектование группы (отбор способных)	2	-	2
2	Вводное занятие, История возникновения, ТБ.	2	6	8
3	Общая физическая подготовка: нужные мышцы и их развитие, растяжка	3	33	36
4	Акробатика	8	50	58
5	Выбор полотна, приемы хватов на руках,	2	10	12
6	Подъем русским способом, первые шаги в воздухе	2	10	12
7	Связки на ногах простые	2	10	12
8	Контрольные итоговые занятия	-	4	4
	Итого:			144

1-й год обучения 8-10 лет.

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего
1	Комплектование группы (отбор способных)	2	-	2
2	Вводное занятие, История возникновения, ТБ.	2	6	8
3	Общая физическая подготовка: нужные мышцы и их развитие, растяжка	3	33	36
4	Акробатика	8	25	33
5	Приемы хватов на руках	2	10	12
6	Подъем русским способом	2	10	12
7	Связки на ногах простые	2	10	12
8	Красивые и легкие обрывы	3	10	13
9	Основы хореографии, Основы классического танца.	2	10	12
10	Контрольные итоговые занятия	-	4	4
	Итого:			144

2-й год обучения 11-17 лет

№ п/п	Тема	Теория	Практика	Всего
1	ТБ.	2	4	6
2	Общая физическая подготовка: правильная подкачка мышц, правильная растяжка мышц	4	30	34
3	Акробатика	4	20	24
4	Выбор полотна, разделение полотна по трюковой части	2	4	6
5	Варианты заплетов и лазов	4	16	20
6	Подъем французским способом	2	4	6
7	Обрывы, раскрутки, слайды	6	16	22
8	Красота, грация, свободное движение в воздухе: оригинальные позиции. «Оттачивание» мастерства.	2	20	22
9	Контрольные итоговые занятия	-	4	4
	Итого:			144

Список использованной 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
7. https://vk.com/topic-89637594_31372437. МК Екатерины Шустовой в Череповце «Акробатика на воздушных полотнах»

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 вверх. 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 вверх. 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.

№ п/п	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
3	Как часто ты моешь ноги	
	- не чищу	15
	- каждый вечер перед сном	0
4	Как часто ты делаешь зарядку	
	-каждый вечер перед сном	10
	-когда заставляют	20
5	Как часто ты делаешь зарядку	
	- ежедневно	0
	-когда заставляют	15
6	Как часто ты делаешь зарядку	
	-никогда	25
	- только когда моюсь целиком	20
7	Как часто ты простужаешься	
	- 1 раз а 2 года	0
	- 1 раз в год	5
8	Как часто ты ешь сладости	
	- несколько раз в год	15
	- по праздникам и воскресеньям	0
9	Как часто ты плачешь	
	- почти каждый день	20
	- когда и сколько захочу	30
10	Как часто ты плачешь	
	- не могу вспомнить, когда это было в последний раз	0
	- пару раз в неделю	15
11	От чего ты плачешь:	
	- почти каждый день	25
	- от боли	0
12	Сколько ты гуляешь	
	-от обиды	10
	- от злости	20

	- ежедневно 1.5-2 часа	0
	- ежедневно, но меньше часа	10
	- иногда по выходным	20
10	Когда ты ложишься спать	
	- в 21- 21.30	0
	- после 22.00	10
	-после 24.00	35
11	Соответствует ли твой вес росту и возрасту:	
	- соответствует или чуть меньше	0
	-немного больше	10
	-значительно больше	50
12	Сколько времени ты проводишь у телевизора	
	- не больше 1,5 часов	0
	- больше 3 часов	10
	- смотрю все, что нравится и сколько захочу	30
13	Сколько времени ты тратишь на уроки	
	- около 1,5 часов	0
	- почти 2 часа	10
	- больше 3 часов	50
14	Можешь взбежать на 5 этаж	
	- с легкостью	0
	- под конец устаю	15
	-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

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
	- 1 раз в год	5
	- несколько раз в год	15
4	Правильно ли ты питаешься	
	- всегда ем в одно и то же время	0
	- могу пропустить прием пищи	20
	- когда и сколько захочу	30
5	Как ты относишься к учебе	
	- учусь с удовольствием	0
	- учусь потому, что надо	15
	- учусь потому, что заставляют	25
6	Сколько ты гуляешь	
	- ежедневно 1.5-2 часа	0
	- ежедневно, но меньше часа	10
	- иногда по выходным	20
7	Когда ты ложишься спать	
	- в 21.30- 22.00	0
	- после 22.00	10
	-после 24.00	35
8	Соответствует ли твой вес росту и возрасту:	
	- соответствует или чуть меньше	0
	-немного больше	10
	-значительно больше	50
9	Сколько времени ты проводишь у телевизора	
	- не больше 1,5 часов	0
	- больше 3 часов	10
	- смотрю все, что нравится и сколько захочу	30
10	Сколько времени ты тратишь на уроки	
	- около 1,5 часов	0
	- почти 2 часа	10
	- больше 3 часов	50
11	Сколько времени ты проводишь у компьютера	
	- до 30 минут в день	0
	- от 30 минут до 1 часа в день	10
	-сколько хочу	20
12	Куришь ли ты	
	-нет	0
	-да	50

13	Употребляешь ли ты алкоголь	
	- нет	0
	-да	50
14	Можешь взбежать на 5 этаж	
	- с легкостью	0
	- под конец устаю	15
	-с трудом и одышкой	25
	-не могу	30
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.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для педагогов дополнительного образования

1. Программа общеобразовательных учреждений. «Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов». В.И.Лях, А.А. Зданевич. «Просвещение» 2004г.
2. Программы для общеобразовательных учреждений». Физическая культура 1-11 классы». А.П.Матвеев, Т.В.Петрова. «Дрофа» 2004г.
3. «Физическая культура» 10-11, 8-9, 5-7,1-4 классы. В.И.Лях, Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон и др. «Просвещение» 1997г.
4. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова «Урок физкультуры в современной школе» «Советский спорт» 2002 г.
5. А.П. Паршиков, И.П. Космина, Ю.П, Пузырь « Спорт в школе» Советский спорт 2003 г.
6. П.А.Чумаков «Спортивные и подвижные игры» Ф и С 1970 г.
7. А.Д. Брейкин «Футбол в коллективах физкультуры» Ф и С 1979 г.
8. И.А.Гуревич. «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки». Высшая школа 1980 г.
9. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий. « Силовая подготовка детей школьного возраста» «Издательство НЦ ЭНАС» 2003г.
10. Е.Р.Яхонтов, З.А.Генкин « Баскетбол» «Физкультура и спорт» 1974г.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

для занимающихся

1. В.С.Кузнецов, Г.А.Колодницкий «Силовая подготовка детей школьного возраста» Издательство НЦ ЭНАС 2003г.
2. Е.Р.Яхонтов, З.А.Генкин « Баскетбол» «Физкультура и спорт»
3. В.В. Кузин, С.А. Полиевский «Баскетбол» «Физкультура и спорт»
4. А.Д. Брейкин «Футбол в коллективах физкультуры» Ф и С 1979 г.
5. И.А.Гуревич «1500 упражнений для моделирования круговой тренировки». Высшая школа 1980 г.