

Государственное бюджетное учреждение для детей-сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей
«Лаишевский детский дом»

Принята на заседании
Педагогического совета
от " 14 " 09 2023 г.
Протокол № 1

Утверждаю:

Директор ГБУ «Лаишевский
от " 14 " 09 2023 г. *д.р.*
Валиуллина Р.Х.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по общей физической
культуре**

Возраст обучающихся: 7-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Гайнудинова Марина Васильевна,
Инструктор по физической культуре

г. Лаишево, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Пояснительная записка	3
Учебный план	5
Содержание учебного плана	6
Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы	9
Список литературы	18
Приложение – Календарный учебный график	19

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Физическая подготовка» составлена в соответствии с приказом МО и Н РФ от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Письмом МО и РФ от 18.06.2003 № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»; Письмом МОиН РФ Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей, от 11 декабря 2006 года № 06-1844. «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Актуальность, педагогическая целесообразность обусловлена тем, что занятия по физической подготовке помогают решить не только воспитательные, но и социальные проблемы: обеспечение занятости в свободное от учебы время, профилактика беспризорности и безнадзорности детей асоциального поведения и подростков.

Направленность дополнительной образовательной программы – физкультурно-спортивная направленность.

Новизна программы состоит в идее комплексного сочетания базовых видов спорта и привлечение детей к занятиям спортом.

Отличительной особенностью программы является создание дополнительной системы подготовки для развития туризма и мини – футбола.

Цель программы: Использование средств физической культуры с целью всестороннего развития физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма и профилактика правонарушений, наркомании, алкоголизма и вредных привычек.

Задачи:

Образовательные:

- Обучить основам базовых видов спорта (гимнастика, настольный теннис, лыжная подготовка, подвижные игры).
- Обучить основам силовой тренировки.
- Формировать у детей навыки здорового образа жизни.

Развивающие:

- Развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества ребёнка, обеспечивающие высокую дееспособность.
- Развивать навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании.

Воспитательные:

- Воспитать специальные способности (силу, гибкость, быстроту, ловкость).

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы – воспитанники 7 – 16 лет.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы – 1 год.

Продолжительность образовательного процесса, этапы: Учебные группы комплектуются по желанию воспитанников мальчиков (юношей) и девочек (девушек) в возрасте от 7 до 16 лет, имеющих медицинский допуск к занятиям. Допускается формирование разновозрастных групп.

Форма занятий (формы организации деятельности учащихся на занятии) — индивидуальная, групповая.

Режим занятий:

Программа реализуется в течение 35 учебных недель. Недельный тренировочный цикл предусматривает нагрузку 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность учебного занятия 30 минут, с перерывом 10 минут. Итого 70 часов в год

Структура занятия состоит из 3-х частей:

- **подготовительная** (разминочный комплекс, объяснение, наглядный показ);
- **основная** (выполнение поставленных задач);
- **заключительная** (подведение итогов, упражнения на расслабление и растяжку, упражнения в парах, подтягивания, висы).

Ожидаемые результаты и способы их проверки:

должны знать: правила поведения и технику безопасности на занятиях, профилактику травматизма на занятиях, общие и индивидуальные основы личной гигиены, правила использования закаливающих процедур, меры по профилактике нарушений осанки.

должны уметь: составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки, самостоятельное занятие на силовых тренажёрах, взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Способами проверки результативности являются контрольные испытания в начале и в конце года.

В старшей группе проводится гимнастика (атлетическая), в младшей группе подвижные игры.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Младшая группа 7-12 лет

№ п/ п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	практика	
1.	Вводное занятие (теория) Инструктаж ТБ Набор группы	7	3	4	Лекция, беседа, тестирование.
2.	Физическая подготовка	23	8	15	Лекция, самостоятельная работа по показу, педагогический контроль и наблюдение.
	Подвижные игры	10	2	8	
	Настольный теннис	10	2	8	
	Лыжная подготовка	10	2	8	
3.	Контрольные испытания	10	3	7	тестирование, педагогический контроль и наблюдение.
	Итого	70	20	50	

Старшая группа 12-16 лет

№ п/ п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	практика	
1.	Вводное занятие (теория) Инструктаж ТБ Набор группы	7	3	4	Лекция, беседа, тестирование.
2.	Физическая подготовка	22	7	15	Лекция, самостоятельная работа по показу, педагогический контроль и наблюдение.
	Гимнастика (атлетическая) Настольный теннис	21	5	16	
	Лыжная подготовка	10	2	8	
3.	Контрольные испытания	10	3	7	Тестирование, педагогический контроль и наблюдение.
	Итого	70	20	50	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Вводное занятие (теория) Набор группы (практика)

Техника безопасности и правила поведения на занятиях. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования.

2. Физическая подготовка

Гимнастика (атлетическая)

Включает силовые упражнения для девушек и юношей от 12 лет.

Тренировочная программа (цикл повторяется).

1 день: Грудь и Трицепсы

2 день: Спина и Бицепсы

3 день: Ноги и Плечи

4 день: Грудь и Трицепсы

5 день: Спина и Бицепсы

6 день: Ноги и Плечи

Грудь:

Жим лежа - 1 разминочный подход из 15 повторений; 3 рабочих подхода из 6-8 повторений

Жим на наклонной скамье - 3 подхода из 10 повторений

Жим на наклонной головой вниз - 3 подхода из 8-10 повторений

Разводка с гантелями - 3 подхода из 10 повторений

Трицепсы:

Жим лежа узким хватом - 3 подхода из 10 повторений

Жим лежа ото лба - 3 подхода из 10 повторений

Разгибания гантели из-за головы (сидя) - 3 подхода из 10 повторений

Трицепсовые разгибания на блоке - 3 подхода из 10 повторений

Спина:

Тяга к груди на блоке - 1 разминочный подход из 10 повторений; - 3 рабочих подхода из 10 повторений

Тяга к груди на блоке узким хватом - 3 подхода из 10 повторений

Тяга штанги с Т-грифом - 3 подхода из 10 повторений

Тяга к поясу на блоке - 3 подхода из 10 повторений

Шраги - 3 подхода из 15 повторений

Бицепсы:

Сгибания рук на скамье - 3 подхода из 8 повторений

Сгибания рук на блоке узким хватом - 3 подхода из 10 повторений

Концентрированные сгибания - 3 подхода из 10 повторений

Бицепсовые сгибания рук на кроссовере - 3 подхода из 10 повторений

Плечи:

Классический жим сидя - 1 разминочный подход из 10 повторений; 3 рабочих подхода из 8-10 повторений

Протяжка - 3 подхода из 10 повторений

Фронтальные подъемы (со штангой) - 3 подхода из 10 повторений

Разведение рук в стороны (сидя) - 3 подхода из 10 повторений

Разведение рук с гантелями лежа на наклонной скамье лицом вниз - 3 подхода из 10 повторений

Ноги:

Приседания - 2 разминочных подхода из 10 повторений

Жим ногами - 3 подхода из 10 повторений

Разгибания ног на станке - 3 подхода из 10 повторений

Сгибания ног на станке - 3 подхода из 10 повторений

Подъемы на носки сидя - 3 подхода из 30 повторений

Велотренажер - 10 минут с нагрузкой по "пирамиде"

Жим лежа на скамье: 5 x 5

Приседания до параллели: 5 x 5

Дополнительные упражнения: 3 x 10-8-6

Мертвая тяга: 5 x 5

Жим лежа с роликом из полотенец: 5 x 5

Дополнительные упражнения: 3 x 10-8-6

Приседания до параллели: 5 x 5

Дополнительные упражнения: 3 x 10-8-6

Дополнительные упражнения:

сгибания рук со штангой;

сгибания рук с гантелями;

разгибания рук из-за головы со штангой;

разгибания рук ото лба лежа на скамье;

подъемы на носки;

шраги.

Подвижные игры. Для детей младшей группы.

• На развитие скоростных и координационных способностей

«Вызов номеров», «День и ночь», «Пятнашки – «вызов номеров», «Третий лишний», «Второй лишний», «Быстро по местам», «Бесшумный мяч», «Падающая палка», «Гонка мячей», «Передал – садись», «К своим флажкам», «Два мороза», «Салки-догонялки», «Совушка», «Города», «Охотники и утки», «Эстафеты с мячами», «Веселые старты».

• На развитие скоростно-силовых способностей

«Перетягивание в парах», «Вытолкни из круга», «Соревнования тачек», «Челнок», «Точно в цель», «Тяни в круг», «Петушинный бой», «Сильная рука», «Толкачи», «Удочка», «Прыгающие воробушки», «Зайцы в огороде».

• На развитие выносливости

«Борьба за мяч в квадрате», «Посадка и сбор картофеля», «Салки спиной вперед», «Цепочка», «Черные и белые», «Болото».

• Подвижная игра «Пионербол».

• Игра «Баскетбол».

• Игра «Стритбол».

• Игры «Весёлые старты».

Настольный теннис.

Инструктаж ТБ на занятиях по настольному теннису. Обучение правилам игры. Требования к спортивной одежде и обуви, инвентарю.

1. Обучение хватки ракетки. Обучение игровой стойке. Набивание мяча на ракетке; одной и обеими сторонами.
2. Закрепление хватки и игровой стойки. Воспитание чувства мяча. Набивание мяча на одной, на другой и обеими сторонами ракетки. Обучение технике удара откидкой слева. Имитация удара откидкой слева по частям и в соединении работы отдельных частей руки и туловища.
3. Совершенствование хватки ракетки и игровой стойки. Набивание мяча обеими сторонами ракетки. Закрепление техники удара откидкой слева. Обучение технике удара откидкой справа. Игра откидкой слева.
4. Освоение передвижения влево-вправо и вперёд-назад при выполнении удара откидкой слева и справа. Тренировка удара откидкой слева. Закрепление техники удара откидкой справа.
5. Тренировка передвижений у стола. Тренировка удара откидкой справа и слева с партнёром и учителем. Разучивание подачи откидкой слева. Объяснение правил подачи. Игра слева направо с поочерёдным выполнением подачи.
6. Совершенствование удара откидкой слева. Игра откидками слева и справа с партнёром (на максимальное количество раз) и учителем. Изучение правил подачи. Изучение правил игры в настольный теннис.
7. Тренировка удара откидкой справа. Совершенствование удара откидкой слева. Игра откидками у стола. Оценка техники удара откидкой слева. Обучение подаче откидкой справа.
8. Тренировка подачи откидкой справа. Совершенствование техники ударов откидкой слева и справа. Оценка техники удара откидкой справа. Правила игры в настольный теннис.
9. Тренировка подач откидкой слева и справа. Совершенствование ударов откидкой. Оценка техники подачи откидкой слева. Игра на счёт.
10. Совершенствование ударов и подач откидкой справа и слева. Оценка техники откидкой справа. Игра на счёт.

Лыжная подготовка.

Гигиена лыжника. Характеристика лыжного инвентаря. Лыжные мази. Подготовка пластиковых лыж. Растирание мази. Охлаждение лыж.

- Освоение техники лыжных ходов (2-х шажный переменный ход, 2-х шажный переменный ход без палок, 2-х шажный переменный ход с палками, 2-х шажный одновременный ход, одновременный одношажный ход, 2-х шажный одновременный ход).
- Скользящий шаг с палками.
- Подъемы (лесенкой), (полуелочкой).
- Спуски с небольших склонов, спуск в низкой стойке.

МЕТОДИЧЕСКОЕ, ДИДАКТИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

Сценарий детского спортивного праздника «Спортивно-поисковый турнир»

Интегрированное мероприятие по предметам:

физкультура – математика – история – русский язык – география

(мероприятие проводится по принципу игры «Зарница»)

Возраст: 12-13 лет.

Цель:

- углубление знаний по предметам;
- развитие логического мышления;
- тренировка памяти, внимания;
- умение ориентироваться на местности;
- привитие учащимся навыков ЗОЖ

Ход мероприятия:

Принимают участие 3 команды (состав команд – 5 воспитанников)

Время проведения – 1 или 4 четверти, так как мероприятие проводится на улице, во дворе детского дома, на спортплощадке.

Общее построение команд

Представление команд (примерное название команд: «Юные следопыты», «Самые, самые,...» и т.д.)

Приветствие команд

Каждой команде выдаются индивидуальные маршрутные листы, которые разбиты на 4 этапа:

1 этап (общий у всех команд)

спортивная эстафета, по окончании которой учащиеся выполняют

задание по географии:

- Как казахи называли полярную звезду?
- Чего не происходило бы на Земле, если бы она не вращалась вокруг Солнца?
- Виды масштаба
- Азимут в 270 – это направление...
- Свет Солнца распространяется...
- Расстояние от Земли до Солнца...
- Кто создал первую географическую карту?
- В какой точке Земного шара все направления показывают на юг?
- Внутреннее строение Земли
- Всё окружающее человека – это...
- Путешественник, впервые совершивший кругосветное путешествие?
- Что называется погодой?
- Что такое ветер?
- Самое большое в мире внутреннее море?

По мере выполнения задания команды сдают выполненное жюри и получают дальнейшие задания:

Команда № 1

2 этап. На этом этапе вы найдете задания по математике

Задание спрятано на спортивной площадке № 1

Вам нужно:

- Пройти препятствие – маятник и баллоны
- Найти задание по математике, которое находится в радиусе 5 м от четвертого баллона

Задания по математике:

- Как называется результат сложения?
- Сколько минут в одном часе?
- Назовите наименьшее двузначное число (10)
- Как называется прибор для измерения углов?
- Как называется дробь, в которой числитель равен знаменателю?
- Сколько минут в сутках?
- Сколько концов у 3,5 палок:
- Как называется верхняя часть дроби?
- Назовите число, разделяющее положительные и отрицательные числа
- Чему равна площадь прямоугольника?
- Назовите древнегреческого математика, философа (Пифагор)
- Назовите виды углов
- Как называется нижняя часть дроби?
- Сколько дней в високосном году?

3 этап. На этом этапе вы найдете задания по русскому языку

Задание спрятано на спортивной площадке № 2

Вам нужно:

- Пройти препятствия – лестница, турники, лазы в кругах
- Найти задание по русскому языку, которое находится в районе площадки.

Задания по русскому языку:

4 этап. На этом этапе вы найдете задания по истории

Задание спрятано в пункте № 2 (пункт № 2 найти в индивидуальном маршрутном листе)

Вам нужно:

- Пройти препятствие – параллельные перила
- Найти задание по истории, которое находится в радиусе 10 м от одиноко стоящего клена на спортивной площадке

Задания по истории:

- На какие периоды делится история древнего мира?
- Кто из персидских царей погиб на земле саков?
- В каком кургане был найден Золотой человек?
- Какой народ имел подвижные крепости?
- Археология – это ...

Команда № 2

2 этап. На этом этапе вы найдете задания по русскому языку

Задание спрятано на спортивной площадке № 2

Вам нужно:

- Пройти препятствия – лестница, турники, лазы в кругах
- Найти задание по русскому языку, которое нужно искать вдоль школьного забора

Задания по русскому языку:

3 этап. *На этом этапе вы найдете задания по истории*

Задание спрятано в пункте № 2 (пункт №2 найти в индивидуальном маршрутном листе)

Вам нужно:

- Пройти препятствие – параллельные перила
- Найти задание по истории, которое находится в радиусе 2 м от баскетбольного щита

Задания по истории:

4 этап. *На этом этапе вы найдете задания по математике*

Задание спрятано на спортивной площадке № 1

Вам нужно:

- Пройти препятствие – маятник и баллоны
- Найти задание по математике, которое находится в радиусе 2 м от брусьев

Задания по математике:

Команда № 3

2 этап:

На этом этапе вы найдете задания по истории

Задание спрятано в пункте № 2 (пункт №2 найти в индивидуальном маршрутном листе)

Вам нужно:

- Пройти препятствие – параллельные перила
- Найти задание по истории, которое находится в районе горки

Задания по истории:

3 этап. *На этом этапе вы найдете задания по математике*

Задание спрятано на спортивной площадке № 1

Вам нужно:

- Пройти препятствие – маятник и баллоны
- Найти задание по математике, которое находится в радиусе 2 м от прыжковой ямы

Задания по математике:

4 этап. *На этом этапе вы найдете задания по русскому языку*

Задание спрятано на спортивной площадке № 2

Вам нужно:

- Пройти препятствия – лестница, турники, лазы в кругах
- Найти задание по русскому языку, которое нужно искать в радиусе 3 м от брусьев

Задания по русскому языку:

Подведение итогов

Награждение

Сценарий спортивного праздника «Мы выбираем ЗОЖ!»

ЦЕЛЬ:

- закрепить у детей представление о необходимости заботы о своем здоровье, о важности правильного питания, как составной части сохранения и укрепления здоровья;
- научить правилам точечного массажа.

Ход занятия.

Педагог.- Здравствуйте! Какое важное слово я вам сказала? А что оно означает?

- Здравствуй – это, значит, желать здоровья.
- Вы хотите узнать, как быть сильным, красивым, здоровым? Тема нашего занятия «Мы выбираем ЗОЖ!»
- Здоровый человек красив, он легко преодолевает трудности, с ним приятно общаться. Он умеет по-настоящему, и работать, и отдыхать.
- А что значит быть здоровым по - вашему?
- Как вы понимаете это выражение?

Ответы детей:

- Делать утреннюю зарядку
- Соблюдать режим дня
- Заниматься спортом
- Закаляться
- Соблюдать чистоту
- Правильно питаться и т.д.

Педагог: Правильно, чтобы быть здоровым, нужно заниматься физкультурой, делать утром зарядку и не лениться. Заниматься спортом: бегом, плаванием и другими видами спорта, закаляться, играть в подвижные игры на свежем воздухе – то есть вести здоровый образ жизни. За вас для вашего здоровья, никто этого не сделает.

- Начнём с зарядки.

И. п. – сидя за партой, руки на парте. Наклоны головы вправо, влево, вперёд назад.

И. п. – сидя за партой, руки на парте, сжаты в кулак. 1-3 – сжимать пальцы рук; пауза.

И. п. – сидя за партой, руки на парте ладонями вниз. поднять прямые руки вверх, прогнуться;

И. п. – сидя за партой, руки к плечам. руки в стороны; хлопок в ладоши перед собой; руки в стороны;

И. п. – сидя за партой, ноги на ширине ступни, руки за голову. наклон вправо; И.п. То же влево.

Педагог: А теперь попробуйте отгадать мои загадки:

Не обижен, а надут,
Его по полю ведут.
А ударят – нипочём,
Не угнаться за... (мячом).

Задание. Назвать игры с мячом (*футбол, волейбол, баскетбол*)

Эта птица – не синица,
Не орёл и не баклан.
Эта маленькая птица
Называется... (Волан.)

Задание. Как называется игра с воланом? (*бадминтон*)

На снегу две полосы,
Удивились две лисы.
Подошла одна поближе:
Здесь бежали чьи-то ... (*Лыжи.*)

Кто на льду меня догонит?

Мы бежим в перегонки.

И несут меня не кони,

А блестящие ... (*Коньки*)

Мне загадку загадали:

Что это за чудеса?

Руль, седло и две педали,

Два блестящих колеса.

У загадки есть ответ

Это мой ... (*Велосипед*)

Вот такой забавный случай!

Поселилась в ванной – туча.

Дождик льётся с потолка

Мне на спину и бока.

До чего ж приятно это!

Дождик тёплый, подогретый.

На полу не видно луж.

Все ребята любят... (*Душ*)

Это бодрость и здоровье

Это радость и веселье

Плюс хорошая фигура

Вот что значит... (*Физкультура*)

Педагог: Молодцы, ребята! С загадками вы справились. Я приглашаю всех присутствующих совершить веселый поход в страну здоровья, в ходе которого будем учиться беречь и укреплять свое здоровье, правильно закаляться, питаться.

Педагог: Существуют продукты, которые полезны людям. Это кефир, рыба, овощи, фрукты, ягоды и т.д. Но есть продукты, которые вредны для здоровья. Это сахар, чипсы, конфеты, газировка, шоколад в больших количествах. А так же есть продукты, которые не приносят вреда, но и не являются полезными для здоровья. Это различные булочки, пирожки, пампушки и т.д. - Все полезные продукты снабжают организм энергией, чтобы можно было двигаться, играть, заниматься, помогают организму расти, питают его витаминами. Особенно много витаминов содержится в овощах и фруктах.

Ребята, часто ли покупают вам витамины родители? А где они их покупают? (*Ответы детей*) в аптеке

- Не обязательно идти за витаминами в аптеку. Витамины «живут» рядом с нами. В овощах и фруктах. Ребята, какие фрукты вы любите? А есть фрукты, какие вы не любите? (*Ответы детей*).

- Надо есть как можно больше овощей и фруктов, они помогают человеку быть всегда бодрым и здоровым, т.к. в них много витаминов. Если вы кушаете фрукты и овощи, то вы должны быть сильными, здоровыми, красивыми и внимательными.

Пейте больше соков, ешьте больше фруктов,
Вам они подарят радость без труда.
Мы же понимаем, что здоровье наше
Нам дано поверьте, раз и навсегда.

Педагог: Но, к сожалению, несмотря на правильное питание, часто многие заболевают, подхватывая разные вирусы. Сейчас зима.

- Чем чаще всего люди болеют в это время года? (*Грипп, простуда*)

Поднимите руки, кто болеет 1 раз в году? А кто болеет 2 и более раз? Посмотрите, мы привыкли к тому, что человеку естественно болеть! А ведь это неверная установка. Давайте изменим установку и запомним, что человеку естественно быть здоровым! Существует много способов защитить себя от болезней. Один - из них точечный массаж. Посмотрите сколько много точек для массажа, и это ещё не все. Мы с вами потренируемся на одной. Повторяйте за мной.

1. Ищем пальчиком кружочек,
Нажимаем на звоночек.
Девять раз вращаем влево,
Выгоняем вирус смело

2. Девять раз вращаем вправо,
Удирает вирус! Bravo!
Раз, два, три, да раз, два, три
Прочь бегут от нас враги!
Только обязательно делать всё старательно!

Педагог. Ещё есть *гимнастика для глаз*. Следите внимательно за экраном и повторяйте глазами движения лепестков цветка.

- Эта гимнастика поможет вам снять усталость, после долгой работы за компьютером или чтения книги.

Есть аксиома здорового образа жизни: «Если хочешь быть здоров – закаляйся!»
Закаливание организма – это система процедур, которые повышают сопротивляемость организма, вырабатывают иммунитет. Закаливание – это своего рода тренировка защитных сил организма.

Можно закаляться, принимая воздушные и солнечные ванны, выполняя обливание, обтирание и купание.

Знаете ли вы правила закаливания? (Нельзя сразу купаться в холодной воде, постепенно увеличивать время процедур, снижая температуру).

Всё правильно, но помните, что закаливание организма необходимо проводить изо дня в день, без длительных перерывов, и не зависимо от погодных условий. Положительный результат будет лишь в том случае, если закаливание будет постоянным.

Здоровый образ жизни - это не только занятия физкультурой и спортом, здоровое питание, гигиена тела, закаливание, но и борьба с вредными привычками.

А помните ли вы их? Определите, что вредно, а что полезно. Расположите на доске по столбикам.

- курить,
- употреблять спиртные напитки,
- соблюдать режим дня,
- читать лежа,
- смотреть близко телевизор
- употреблять в пищу морковь
- заниматься физкультурой
- тереть глаза грязными руками
- гулять на свежем воздухе
- кушать много конфет
- пить парное молоко

Молодцы, вы всё выполнили правильно.

Этап рефлексии:

– Сегодня вы услышали много советов по укреплению здоровья, как вести здоровый образ жизни. Представьте, что вы встретили знакомого. Какие дадите ему советы, по укреплению здоровья. Напишите свой совет на молодильных яблочках. Теперь своими пожеланиями украсим дерево здоровья.

Всем спасибо и крепкого вам здоровья.

Доклад: Влияние спортивной деятельности на развитие личных качеств подростков

Подростковый возраст у детей характеризуется значительными изменениями в строении тела, в протекании физиологических процессов, половым развитием. Некоторые из них имеют прямое отношение к двигательной деятельности подростков.

Известно, что в 11 — 15 лет происходит интенсивный рост костей (верхних и нижних конечностей и более замедленный — костей грудной клетки и таза. Мышечная масса также значительно увеличивается, однако развитие мышц отстаёт от роста трубчатых костей, и поэтому появляются некоторая диспропорция в строении тела, неуклюжесть движений.

Если в младшем возрасте не были развиты ловкость и навыки правильной осанки, то неуклюжесть позднее проявляется особенно ярко. Это порой является у подростка причиной застенчивости, робости, боязни совершить неловкие движения. Такие ребята на уроках физической культуры и в спортивных секциях (на начальном этапе обучения) иногда отказываются выполнять какое-нибудь сложное упражнение, опасаясь вызвать насмешки окружающих. С этими подростками надо вести индивидуальную работу, больше давать им несложные упражнения, развивающие красоту, гармоничность движений и, как следствие, уверенность в себе. Если в данный возрастной период не будут развиты эти качества, то угловатость и неуклюжесть могут остаться на всю жизнь.

Учитывать данные особенности личности подростков особенно важно в спортивной деятельности. От того, насколько правильно тренер оценит возможности юных спортсменов, во многом зависит их отношение к своим результатам, победам и неудачам. В силу того, что подростки склонны переоценивать значение успеха или неудачи, у них могут быстро закрепиться самоуверенность, зазнайство или, наоборот,

постоянная неуверенность в своих силах. В более старшем возрасте это может вызвать значительные субъективные трудности, мешающие спортивному совершенствованию.

Важная особенность личности подростка — это стремление к самоутверждению, что выражается в самостоятельности мнении, суждений, решений, в желании занять своё место в обществе и прежде всего в среде сверстников. Поэтому большое значение в его жизни имеет коллектив, в котором он учится, занимается спортом. Поскольку у подростков ярко выражены чувства коллективизма, товарищества, долга и чести, они быстро усваивают моральные нормы и правила поведения, принятые в коллективе сверстников, дорожат общественным мнением товарищей.

На уроках физической культуры очень важно учитывать особенности эмоциональных состояний подростков. От этого во многом зависит успех в усвоении двигательных навыков. Учащиеся, как правило, положительно относятся к урокам физической культуры, так как они удовлетворяют достаточно ярко выраженные в этом возрасте потребности в движении и игровой деятельности. Подростки с готовностью и интересом выполняют все задания учителя, внимательны, исполнительны, дисциплинированы. Однако их поведение характеризуется повышенной эмоциональностью, преобладанием возбуждения организма над торможением.

Иногда излишняя интенсивная двигательная деятельность на уроке физической культуры приводит к перевозбуждению детей, что отрицательно влияет на дисциплину. Весьма важно создавать общий положительный эмоциональный фон на уроке, который должен быть тщательно продуман и организован так, чтобы приносить ребятам радость, не перевозбуждать их, но и не быть слишком спокойным. Подростки иногда бывают очень обидчивы, вспыльчивы. В связи с этим следует избегать слишком резких оценок при неудачном выполнении ими упражнений, которые могут вызывать у них состояние тревожности, неуверенности, что ещё больше затрудняет усвоение подростками заданий. Для устранения излишней эмоциональной возбудимости большое значение имеет поведение самого учителя: ровный, негромкий голос, спокойное, без тени раздражения, обращение к ученикам.

Нередко большая подвижность и эмоциональность детей отрицательно влияют на воспитание волевых качеств. Плохо воспитанная воля проявляется по-разному. Некоторые ребята не могут преодолеть различные соблазны, они стараются побольше задержать у себя мяч, и поиграть им, вместо того чтобы передать другому, без очереди прыгнуть или пройти по бревну и т.д. Обычно такие дети на уроках физической культуры с готовностью начинают выполнять то или иное упражнение, но, встретив трудности, сразу прекращают его. К недостаткам воли относятся также большая внушаемость и слепое подражание примеру. Иногда подросток может нарушать дисциплину, подражая своему активному товарищу.

Для воспитания воли необходимо, чтобы на каждом уроке учащиеся получали упражнения достаточно трудные, требующие применения сознательных волевых усилий, но вместе с тем доступные. Систематическое увеличение трудностей приучает к волевым напряжениям, вырабатывает настойчивость, выдержку, самообладание. Систематическое преодоление трудностей в процессе занятий физической культурой должно быть направлено не только на воспитание воли, но и на познание детьми своих возможностей, на формирование устойчивой адекватной самооценки.

Материально-техническое обеспечение реализации образовательной программы.

- Спортивный зал детского дома;
- Снарядный зал.
- Спортивный инвентарь: Набивные, баскетбольные, волейбольные и футбольные мячи, скакалки, обручи, гимнастические палки, гантели, штанги, шведская стенка, кегли, лыжный инвентарь, скамейки, канат, пристенная перекладина, маты;
- Теннисный стол;
- Баскетбольные щиты;
- Методические материалы (наглядные пособия для воспитанников, видео - средства, раздаточные материалы), схемы.
- Учебно-методическая литература;

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. И.М. Коротков «Подвижные игры детей», М., 1997.
2. Н.В. Верхошанский «Основы специальной физической подготовки», М., 1988.
3. М.И.Станкин «Психолого-педагогические основы физического воспитания», М., 1987.
4. А.П. Матвеев «Методика физического воспитания», М., 1991.
5. С.Н. Гойхман, О.Н. Трофимов «Лёгкая атлетика в школе», М., 1972
6. Л.С. Хоменков «Книга тренера по лёгкой атлетике», СПб., 1987.
7. Научно – методический журнал «Физическая культура в школе», 2009, 2010, 2011, 2012г.
8. <http://kachi.ru/>