

Департамент образования
администрации городского округа Тольятти

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр Гранит»
городского округа Тольятти

Принята на основании
решения педагогического совета
протокол № 4
от "09" июня 2021 г.

Утверждаю
Директор


МБОУДО «Центр Гранит»
П.А. Завьялов
приказ № 147/Л.ОД от "09" июня 2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

физкультурно-спортивной направленности

по общей физической подготовке

«Час здоровья»

Срок реализации программы 1 год

Возраст учащихся 7-17 лет

Составитель
Авдеева Л.А.методист

Тольятти, 2021

Пояснительная записка

В Концепции развития дополнительного образования поставлен вопрос о создании устойчивой системы дополнительного образования в условиях нестабильной эпидемиологической обстановки, в том числе с применением образовательных технологий: формирования грамотности в области здоровья и безопасности жизнедеятельности. Программа «Час здоровья» направлена на формирование мотивации подрастающего поколения на здоровый образ жизни, физическую активность.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Час здоровья» составлена с учетом правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области и опыта других регионов. Где действует система ПФДО, предусматривающая вариативную организацию образовательного процесса, оперативно подстраиваясь под интересы ребенка, модульная программа дает учащемуся возможность выбора модулей по потребностям и интересам. Программа составлена согласно Федеральному закону РФ № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральному закону РФ от 29.12.2012 года (редакция от 25.12.2018г.) № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», «Концепции развития дополнительного образования детей» от 04.09.2014 г. № 1726-Р (ред. от 30.03.2020); Постановлению Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано 18.12.2020 № 61573); Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242; Приказу Минспорта России от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»; Приказу Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; «Методическим рекомендациям по подготовке к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО» (Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30 марта 2020 г. № МО-16.09.01/434-ТУ); Федеральному закону от 29.12.2010г. № 436-ФЗ (редакция от 18.12.2018 г.) «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»; Национальному проекту «Образование» от 24.12.2018г № 16; Приказу Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»; «Федеральный закон патриотического воспитания граждан» с 01.01.2021 по 31.12.2024г.г. Программа модульная, ознакомительного уровня. Модули могут существовать, как самостоятельные подпрограммы. Содержание ориентировано на укрепление здоровья, формирование основных двигательных умений и навыков, на снятие умственной утомляемости школьников, расширение двигательной активности посредством игр, физических упражнений. По завершению каждого модуля организовывается итоговое спортивное мероприятие с заданиями, нормативами. По окончании учебного года учащиеся выполняют тестовые задания по общей физической подготовке.

Актуальность. На современном этапе развития общества и образования физическая активность является важным социальным фактором в деле воспитания самостоятельной гармонично развитой личности, способной адаптироваться к изменяющимся условиям социума. Занятие физической культурой и спортом обеспечивает развитие физических, интеллектуальных способностей и нравственных качеств. Формирует навыки спортивного стиля жизни, совершенствует культуру двигательной и спортивной активности, культуру здоровья. Повышает работоспособность, психофизическую подготовку детей к будущей взрослой жизни.

Новизна и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что программа модульная, призвана дать каждому ребенку попробовать свои силы и способности в физкультурно-спортивной деятельности, окунуться в атмосферу двигательной активности на разных уровнях. Предусмотрено широкое включение в образовательный процесс интегральных технологий, тщательная проработка интегрированного содержания, определение задачи на каждое занятие; использование педагогического инструментария, где под каждое содержание подбираются методы и технологии, позволяющие учащимся активно включаться в процесс обучения. В образовательном процессе придерживаются следующих принципов: принцип регулярности и непрерывности, постоянства и расширения знаний, независимости от возраста, сохранения личностного пространства, деятельностный характер процесса формирования социальных, коммуникационных навыков, взаимосвязь обучения и воспитания.

Отличительные особенности программы: программа «Час здоровья» предусматривает отсутствие первичного отбора. По данной программе могут обучаться дети с ослабленным здоровьем; используется дифференцированный подход, выстраивая индивидуальную траекторию каждого ребенка.

Сроки реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения. Имеет 3 модуля. Количество часов в неделю 3. Программа реализуется в течение 36 недель в год, в объеме 108 часов.

Возраст учащихся: программа ориентирована на детей от 7 до 17 лет. Количественный состав группы от 15 человек. Группы формируются в начале сентября из учащихся одного возрастного периода, принимаются все желающие без предъявления специальных требований, не имеющие медицинских противопоказаний. Группы могут организовываться на любой ступени обучения.

Форма и методы обучения:

Форма обучения очная. Занятия групповые. В большей степени используются методы обеспечения наглядности для групп начального звена (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым. Педагогу нецелесообразно подробно анализировать детали. Учащимся необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: поймать, догнать, бросить в корзину, прыгнуть через препятствие и т.д.

Практические методы основаны на активной деятельности самих учащихся: приобретение и отработка двигательных навыков, создание ситуации успеха, технологии осмысления двигательных действий, анализа выполнения и самостоятельная отработка движений. Основные методы обучения детей младшего школьного возраста: эмоциональная поддержка, желающих заниматься в объединении; для старших анализ и самоанализ действий, принятых решений, проблем. Стимулирование на позитивную деятельность для поддержания собственного здоровья, поощрение, одобрение, поисковый и проблемный методы, метод перспективы.

Типы занятий: Занятия комбинированные: в ходе занятий происходит быстрая смена теории практикой или наоборот. Выполнение практических заданий педагог сопровождает теорией.

Режим занятий: Занятия проводятся два раза в неделю, по полтора академических часа, продолжительность занятия 45 минут.

Цель программы: Формирование мотивации к занятиям физической культурой. Воспитание культуры здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- формировать знания о здоровом образе жизни;
- формировать умение организовать свой досуг посредством подвижных игр;
- формировать элементарные знания об игровых видах спорта: терминологии, правилах игр;
- способствовать овладению основными приемами игры в волейбол, баскетбол;
- совершенствовать навыки основных двигательных действий;
- овладеть навыками движения на лыжах;
- формировать умение применять знания по ОФП, гигиенические факторы, условия внешней среды для поддержания здоровья;

Развивающие:

- способствовать укреплению и закаливанию здоровья; совершенствованию физических качеств учащихся;
- способствовать повышению функциональных возможностей организма;
- развивать быстроту, скоростно-силовые качества;

Воспитательные:

- способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью; воспитанию нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, трудолюбие, целеустремленность, упорство, выносливость;
- способствовать приобщению к общекультурным ценностям, воспитанию культуры здоровья;
- способствовать воспитанию стойкого интереса к занятиям физической культурой;

Планируемые результаты освоения программы:

Личностные	Метапредметные	Предметные
<p>Проявляет</p> <ul style="list-style-type: none"> - чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; - чувство ответственности, уважения, дисциплинированности, активности, самостоятельности, инициативности и творчества; смелость, стойкость, решительность, выдержку, мужество; - культуру здорового и безопасного образа жизни при проведении занятий и в повседневной жизни; - культуру поведения болельщика во время просмотра игр 	<p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> – работа с информацией – сравнивает, анализирует, классифицирует и систематизирует по нескольким основаниям и признакам виды спорта – определяет по схемам и знакам направленность действий игроков команды – определяет по знакам судьи правильность действий игроков команды – объясняет технику выполнения любого элемента играх, ходьбе на лыжах, беге, прыжках; <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> – умеет слушать и слышать игроков своей команды и судьи – взаимодействует в группе учащихся <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> – ставит цель при игре – планирует свою индивидуальную деятельность во время игр – находит и корректирует недочеты и ошибки в игре с помощью педагога - выполняет требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; - выполняет требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом; – организует деятельность игроков команды по ОФП с помощью педагога; <p>Воспитательные результаты:</p>	<p>Должен знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - базовые основы здорового образа жизни, гигиены, - причины травматизма и правила безопасности во время занятий; - правила игры в волейбол, баскетбол - технические приемы игры - общие правила соревнований по командно-игровым видам спорта; <p>Должен уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> - технически правильно выполнять элементы и приемы игры - играть с соблюдением основных правил; - участвовать в соревновательной деятельности, - овладеть техническими и тактическими приемами игры в баскетбол, волейбол, различными методами сохранения и укрепления здоровья; самостоятельно проводить разминку, - освоить технику передвижения на лыжах; - участвовать в соревнованиях между группами

	<ul style="list-style-type: none"> – учащийся систематически посещает занятия, – учащийся способен самостоятельно организовать игру, 	
--	--	--

Диагностика и оценочная деятельность

Методы отслеживания результативности включают: педагогическое наблюдение, тестирование, педагогический анализ результатов выполнения тестовых заданий, участия в итоговых спортивных мероприятиях, анализ.

Формы контроля результативности включают разные виды:

Предварительный контроль с целью объективной проверки первоначального уровня физического развития ребенка, готовность к усвоению нового материала проводится в начале учебного года. Определяется физическая подготовленность, выявляется их готовность к предстоящим занятиям. Исходя из результатов контроля, ставятся конкретные задачи спортивно-оздоровительной работы, намечаются средства, методы и формы занятий, предполагаемые в конце года, результаты. Для изучения влияния нагрузки на организм после занятия используется текущий контроль, который позволяет определить восстановление работоспособности учащихся. Данный вид контроля проводится с целью корректировки нагрузки для последующих занятий.

Промежуточный контроль позволяет определить результативность обучения и оперативного управления образовательным процессом и проводится в конце каждого модуля.

Итоговый контроль (аттестация)

Критерии и способы определения результативности

Оценка теоретической подготовки проводится в форме беседы для определения уровня теоретических знаний после каждого модуля:

уровень «высокий» - учащийся ответил практически на все вопросы (80-100%), демонстрируя при этом понимание сущности излагаемого материала, логично и полно раскрывает вопросы, использует примеры из практики;

уровень «средний» - учащийся ответил на больше половины всех вопросов (70-75%), в ответах отмечаются небольшие неточности и незначительные ошибки, примеры приводит не совсем точно;

уровень «низкий» (до 50%) - в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, отмечаются пробелы в теоретическом учебном материале, отмечаются трудности в приведении примеров.

Педагог дополнительного образования самостоятельно разрабатывает содержание тестирования по основам теоретической подготовки, из тем, которые были изучены за весь период обучения.

Уровень по общей физической подготовке определяется на основании контрольных испытаний (тестирования) после каждого модуля.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков учащихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей.

Оценка практической подготовки на итоговом контроле в конце учебного года (тестирование).

Формы подведения итогов реализации программы:

- соревнования между группами;
- открытые и контрольные занятия с тестовыми заданиями

Средства оценки результативности и эффективности реализации программы:

- наблюдение;
- опрос;
- беседа;
- тестирование (контрольные нормативы).

Учебный план

№п/п	модуль	Количество часов			Формы контроля / аттестации
		всего	теория	практика	
1	«Общая физическая подготовка посредством подвижных игр»	36	5	31	опрос, наблюдение, тестовые задания
2	«Общая физическая подготовка посредством лыж»	36	6	30	опрос, наблюдение, тестовые задания
3	«Общая физическая подготовка посредством легкой атлетики»	36	6	30	опрос, наблюдение, тестовые задания
итого		108	17	91	

Первый модуль «Общая физическая подготовка посредством игр»

Цель: Формирование мотивации к занятиям физической культурой посредством игр

Задачи:

Обучающие:

- ознакомить видами подвижных и спортивных игр;
- формировать умение занять свой досуг полезной деятельностью;
- формировать умение работать в команде

Развивающие:

- развивать быстроту, ловкость;

Воспитывать:

- чувство ответственности за команду.

Планируемые результаты

По окончании модуля учащийся должен знать:

- виды и правила подвижных и спортивных игр;

- овладеть основами базовых приемов игры в волейбол, баскетбол.

Уметь:

- организовать подвижную, спортивную игру, соблюдать правила игры, играть в команде.

Учебно-тематический план

№п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж. Физическая культура и спорт в РФ.	2	2	0	беседа
2	Понятие об игровой деятельности	2	1	1	Педагогическое наблюдение
3	Подвижные игры, их значение для детей.	14	0	14	Наблюдение
4	Спортивные игры, виды, их роль.	16	2	14	Наблюдение, выполнение практических заданий
5	Итоговое занятие	2	0	2	анализ
Итого		36	5	31	

Содержание первого модуля

1. Вводное занятие.

Теория: Физическая культура и спорт в РФ. История развития физической культуры. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая культура как средство, гармонического развития человека, организации здорового образа жизни, укрепления здоровья, подготовка к трудовой деятельности.

Практика:

2. **Теория:** Понятие об игровой деятельности. Игра как самостоятельная деятельность детей. Оздоровительная роль подвижных игр.

Практика: Правила игры. Подвижные игры с правилами разной сложности.

3. Подвижные игры.

Теория: Благоприятное влияние подвижных игр на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки у детей, а также повышение функциональной деятельности организма.

Практика: «Тяни в круг», «Кто сильнее?», «Перетягивание каната», «Бег командами», «Встречная эстафета», «Мяч - среднему», «Мяч - капитану», эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий, «Перестрелка», «Пионербол», «Не давай мяча водящему», «Летучий мяч», «Борьба за мяч», «Лиса и собака», «Взятие высоты», «Прорыв», «Бегуны», «Пятнашки», «Салки с заслоном», «Эстафеты у стенки».

4. Спортивные игры. Виды и их роль. Волейбол.

Теория. Правила игры. Стойка игрока.

Практика. Перемещения из стойки. Передача мяча. Передача мяча сверху двумя руками. Поддача мяча. Нападающие удары. Приём мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Тактика нападения. Тактика защиты.

Перемещения из стойки. Приём мяча снизу двумя руками. Отбивание мяча кулаком в прыжке. Нижняя прямая поддача. Нападающий удар. Тактические действия в нападении. Тактические действия в защите. Учебные игры.

Техника передвижений, остановок, поворотов, стоек: комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения)

Баскетбол

Теория. Тактика защиты, тактика нападения. Правила игры.

Практика. Передвижения. Остановка шагом и прыжком. Поворот на месте. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов.

Ловля и передача мяча двумя и одной рукой. Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке с близкого расстояния. Бросок мяча в корзину со среднего расстояния. Броски мяча в корзину после ведения. Выбивание мяча. Перехват мяча. Борьба за мяч, отскочивший от щита. Тактика игры в нападении: быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты. Участие в соревнованиях.

5. Итоговое занятие. Турнир по волейболу или баскетболу по желанию учащихся.

Второй модуль «Общая физическая подготовка посредством лыж»

Цель: формировать мотивацию здорового образа жизни посредством лыж

Задачи

Обучающие:

- ознакомить с историей лыжного спорта;
- освоить технику передвижения на лыжах;

Развивающие:

- развивать быстроту, скоростно-силовые качества, выносливость;

Воспитательные:

- воспитывать дисциплинированность, волю, чувство взаимопомощи, выносливость.

Планируемые результаты

Учащийся должен знать:

- историю лыжного спорта;
- технику и способы передвижения при спуске со склона, при подъеме, при скольжении по ровной поверхности.

Должен уметь:

Передвигаться на лыжах разными способами, спускаться со склона, подниматься, используя разные приемы и шажки. Самостоятельно кататься на лыжах.

Учебно-тематический план

№п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. инструктаж	2	2	0	Беседа
2	История развития лыжного спорта в России. Профилактика травматизма.	3	2	1	Беседа
3	Значение лыжного спорта	2	1	1	опрос
4	Основы техники ходьбы на лыжах, виды ходьбы.	4	1	3	Педагогическое наблюдение,
5	Спуски со склона, торможение	8	0	8	Педагогическое наблюдение, Практические задания
6	Подъем по склону, виды	8	0	8	Педагогическое наблюдение, Практические задания
7	Лыжные гонки, эстафеты	7	0	7	Педагогическое наблюдение, Практические

					задания
8	Итоговое занятие	2	0	2	Наблюдение, анализ
итого		36	6	30	

Содержание модуля

1. Вводное занятие: Теория: Лыжи. Техника безопасности на занятиях. Практика знакомство с лыжами.
Практика. Ознакомление с лыжами.
2. Теория: Понятие о лыжном спорте. Виды. История развития лыжного спорта. Хождение на лыжах изначально было способом добраться зимой из пункта А в пункт Б, заготовить дров или выйти на охоту. Лыжи были распространены там, где была долгая снежная зима. Поэтому они ассоциируются с Норвегией, Швецией, Россией.
Практика: подготовительные упражнения
3. Теория: Значения лыжного спорта для детского организма. Ребенок учится держать равновесие. Укрепляются суставы, нервная система. Профилактика травматизма
Практика: подготовительные упражнения.
4. Теория: Основы техники ходьбы на лыжах.
Практика: Одновременный бесшажный ход. Одновременный одношажный ход. Одновременный двухшажный ход.
5. Теория: спуски со склон. Торможение.
Практика: спуск в низкой стойке (крутизна склона 4 – 6 градусов, длина 41-60 м.торможение «шлугом». Передвижение в быстром темпе на отрезке 40-50 метров.
6. Теория: Подъем по склону, виды подъема

Практика: подъем по склону полуелочкой, полулесенкой. Комбинированное торможение спусков. Поворот махом на месте.
7. Практика: Лыжные гонки, эстафеты.
8. Практика: Итоговое занятие.

Третий модуль «Общая физическая подготовка посредством легкой атлетики»

Цель: Формирование у учащихся мотивации к здоровому образу жизни посредством легкой атлетики.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать основные двигательные навыки (ходьбу, бег, прыжки, метание и т.д.);

Развивающие:

- повышать функциональные возможности организма учащихся;

Воспитывать: нравственные и волевые качества;

- воспитать организованность, дисциплину, трудолюбие.

Учащийся должен знать:

Роль и значение физических упражнений в жизни;

Учащийся должен уметь:

- правильно и красиво выполнять основные двигательные действия, выработать осанку.

Учебно-тематический план

№п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж техники безопасности	2	2	0	беседа
2	Легкая атлетика - как жизненно важная составляющая двигательных навыков человека.	4	1	0	Наблюдение
3	Основные фазы ходьбы, бега, техника ходьбы, бега.	8	1	7	Наблюдение
4	Прыжковая техника, техника метания	10	1	9	Наблюдение
5	Преодоление полосы препятствий. Эстафетный бег	10	1	9	Наблюдение
6	Итоговое занятие Эстафетный бег.	2	0	2	Наблюдение, анализ
Итого		36	6	30	

Содержание третьего модуля

1. Вводное занятие. Теория: Техника безопасности на занятиях легкой атлетикой.

Практика:

2. Теория: Легкая атлетика - как жизненно важная составляющая двигательных навыков человека.

Практика: ходьба, бег в разных направлениях, прыжки на одной ноге, на двух и т.д.

3. Теория: Основные фазы ходьбы и бега. Техника бега.

Практика: медленный бег. Кросс 300 –500м. бег на короткие дистанции 60 метров, бег на короткие дистанции 100 метров. Низкий старт. Финиширование.

4. Теория: Прыжковая техника. Техника метания.

Практика: прыжки в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжки в длину с разбега. Метание малого мяча с разбега, в цель и на дальность

5. Теория:

Практика: Преодоление полосы препятствий

6. Итоговое занятие: Эстафетный бег.

Методическое обеспечение программы

Методическое обеспечение программы предусматривает рациональное чередование нагрузок и отдыха. Это особенно важно при воспитании физических качеств. При этом соблюдается посильность заданий и регулярность занятий. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей. Используются следующие методы:

- методы использования слова (разбор, задание, указание, оценка, команда)
- методы наглядного восприятия (показ, демонстрация упражнений в младших группах; демонстрация видеofilьмов, видеослайдов с выступлениями спортсменов)
- практические методы (разучивание по частям, разучивание в целом, игровой, соревновательный)
 - методы и приемы, обращенные сразу ко всей группе детей или направленные на активизацию каждого ребенка в отдельности:
- индивидуальная оценка уровня усвоенных навыков, наблюдение за поведением ребенка, его успехами;
- использование в процессе занятий приемов, обращенных к каждому ребенку, создание обстановки, вызывающей у неуверенных ребят желание действовать;

Одной из форм эмоционального обогащения учащихся являются соревнования. Они оставляют массу впечатлений, создают приподнятое настроение.

Формы работы: групповая, индивидуальная, фронтальная

Методы: равномерный метод, переменный метод, повторный метод, интервальный, игровой метод, соревновательный метод, круговой метод (тренировка).

В программе предусмотрено обеспечение постепенного нарастания величины физической нагрузки в течение всей основной части занятия; обеспечение индивидуального (дифференцированного) подбора учебных заданий, которые выполняются учащимися самостоятельно на основе контроля ЧСС и индивидуального самочувствия.

Материально-технические условия

Для реализации данной программы имеется и может быть использовано:

1. Спортивный зал.
2. Спортивная площадка на территории центра.
3. Прыжковая яма.
4. Волейбольные мячи, мячи для метания.
5. Набивные мячи.
6. Баскетбольные мячи и т.п.
7. Гимнастические маты.

Техническая платформа

Использование ИКТ.

1. Составление программы.
2. Разработка планов.

3. Сбор и подготовка информационного материала.
4. Разработка тестов, упражнений для контроля и определения результатов проделанной работы.
5. Оформление информационных стендов.
6. Выполнение зачетных требований.

Информационно-методические условия

Методические пособия по подвижным и спортивным играм, по лыжам, легкой атлетике, методике занятий и тренировок. Учебники по физической культуре. Использование слайдов и видеофильмов о спорте и спортсменах.

Литература

1. Азон Бернар. Стресс излечим. – М.: «КРОН-ПРЕСС», 1994.
2. Зимин
Н. Методическое пособие по курсу «Легкая атлетика». Кострома 1991 год.
3. Мансурова С.Е., Шклярова О.А. Здоровье человека и окружающая среда: Электронный курс. – М.: «5 за знания», 2006.
4. Какой он? Какой ты? Какие мы? (Психологическая наука – практике). / сост С.Ф. Спичак. – М.: Народное образование, 1994.
5. Квашук П.В., Бакланов Л.Н., Лёвочкина О.Е., «Лыжные гонки», Москва 2005 г.;
6. Квашук П.В., Кленин Н.Н. Лыжные гонки. Примерная программа спортивной подготовки для сдюшор, швсм «Советский спорт» Москва, 2004;
7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы.- М.:ВАКО, 2013.-400 с.- (В помощь школьному учителю).
8. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры: 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2007
9. Педагогика здоровья. Программа и методическое руководство для учителей начальных классов. Под редакцией В.Н. Касаткина. – М.:ЛИНКА – Пресс, 2000.
10. Попов Г.П. Дружи со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки.- Волгоград: учитель, 2008
11. Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Выпуск 2 классные часы, тематические мероприятия, игры / авт. – сост. М.А. Павлова.- Волгоград: Учитель, 2009. – 143.
12. Федорова Н.А. Ф 33 Физическая культура: подвижные игры: 9-11 классы. ФГОС / Н.А. Федорова.-М.: Издательство «Экзамен», 2016.-62 [2] с. (Серия «Учебно-методический комплект»)

1. Подвижные и спортивные игры с элементами волейбола и баскетбола

Спортивные и подвижные игры с правилами разной сложности не только развивают мышцы и делают детей сильными, ловкими и быстрыми, но и способствуют появлению важных психических и нравственных качеств. Физическое воспитание формирует самостоятельность, инициативность. Большое влияние игры оказывают на умственное развитие, ведь дети в процессе двигательной активности осмысливают сюжет, придумывают эффективную тактику действий. Проведение спортивных и подвижных игр позволяет решить 3 задачи. Одна из них – оздоровительная. Для того чтобы эта задача выполнялась, требуется правильно организовывать занятия – обязательно учитывать возрастные особенности детей, их физическую подготовленность.

2. Подвижные игры:

Игра "Хвостики". Играющие разбиваются на 2 команды, условно "синие" и "красные". Каждому участнику выдается лента, того цвета команды, которую он затыкает за пояс либо за ремень, так чтобы висел свободный конец. По команде ведущего

начинается игра. Участники должны сорвать хвост у своих соперников, в то время, пытаясь сохранить свой "хвостик". Естественно, победила та команда чьи "хвостики" остались целыми, хотя бы один.

Игра «Мяч соседу». Играющие стоят по кругу лицом к центру на расстоянии одного шага друг к другу и передают мяч то вправо, то влево, но обязательно соседу. Водящий, находящийся за кругом, старается коснуться мяча, не задевая играющих. Тот, у кого в руках был мяч, когда его коснулся водящий, сам становится водящим. Можно образовать два-три круга и назначить соответственно столько же водящих. Выигрывают игроки, которые не были водящими.

Игра «Передача мяча в колоннах». Играющие делятся на несколько групп-команд. Они выстраиваются параллельно в колонну по одному на ширине рук. Впереди стоящий получает мяч. По команде учителя команды начинают передавать мяч в колоннах. Последний игрок команды, получив мяч, бежит в начало колонны и передает мяч сзади стоящему. Игра продолжается до тех пор, пока впереди стоящий не займет свое место и не поднимет мяч над головой. Учитель сам определяет способ передачи мяча и следит, чтобы игроки передавали мяч только определенным способом.

Игра «Воробьи, вороны» Участники делятся на две команды. Одна команда будет «воробьями», другая — «воронами». Команды размещаются друг напротив друга на расстоянии 2-3 метра. По команде водящего (взрослого) «Воробьи!» команда воробьёв должна броситься догонять команду ворон, а по команде «Вороны!» — наоборот. Игра продолжается, пока догоняющая команда не переловит всех игроков убегающей.

Игра «Вышибалы» на площадке очерчиваются 2 линии на расстоянии 5-7 метров друг от друга. Выбираются двое вышибал, остальные игроки

собираются в центре между двух линий. Вышибалы встают за линии и кидают мяч в сторону друг друга, стараясь при этом попасть в игроков. Мяч, пролетевший мимо игроков, ловит второй вышибала, а игроки разворачиваются и спешно отбегают назад. Наступает очередь второго вышибалы бросать. Задача вышибал — попасть в игроков мячом. Задача игроков — уворачиваться.