

Подпрограмма
«СПОРТИВНЫЙ КАЛЕЙДОСКОП»
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
социально-педагогической направленности
«Искорки»

Пояснительная записка

*Человек- высшее творение природы,
но для того, чтобы наслаждаться ее сокровищами, он должен отвечать
по крайней мере, одному требованию: быть здоровым и дружить со спортом.*
А.А. Леонов

Организация в образовательных учреждениях физкультурно-спортивных объединений – одно из перспективных направлений работы по формированию здорового образа жизни, привлечению детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры.

Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья наших детей. Неблагоприятные социальные факторы, экологические, климатические условия, а именно: наследственность, неблагоприятная экологическая обстановка, компьютерные игры, длительное пребывание перед телевизором, постоянно звучащая громкая музыка, образ жизни оказывают существенное влияние на здоровье. В детстве закладывается фундамент здоровья и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка и поэтому все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми.

В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана подпрограмма «Спортивный калейдоскоп». Необходимость работы объединения возникла по ряду причин: недостаточная двигательная активность детей в течение дня, особенно в холодный период года, большая загруженность учебными занятиями, желание родителей видеть ребенка физически совершенным: развитым, здоровым, активным.

Занятия физической культурой в рамках освоения подпрограммы «Спортивный калейдоскоп» служат сменой деятельности учащихся объединения «Искорки», условиями для их отдыха от умственного труда, укрепления и сохранения их здоровья, всестороннего развития и предоставления знаний об основах физической культуры и здорового образа жизни, привития гигиенических умений и навыков.

Структура учебного занятия в рамках данной подпрограммы:

- подготовительная часть – 10 минут;
- основная часть – 20 минут;
- заключительная часть – 5 минут

При проведении учебного занятия предусмотрено постепенное повышение физической нагрузки от начала занятия и её снижение к окончанию учебного занятия.

Занятия проводятся на открытом воздухе и в помещении. В ходе занятия соблюдаются правила безопасности занятий по физической культуре и спорту. В начале освоения подпрограммы с учащимися проводятся инструктажи соответствующего содержания.

Цели и задачи подпрограммы

Цель: сохранение и укрепление здоровья, физическое совершенствование, формирование у учащихся основ здорового образа жизни.

Задачи:

Обучающие:

- формирование и совершенствование двигательных навыков;
- обучение элементам различных видов спорта;
- обучение нормам здорового образа жизни.

Воспитательные:

- воспитание нравственных и волевых качеств, культуры поведения;
- формирование у детей бережного отношения к своему здоровью;
- воспитание чувств коллективизма, поддержки и взаимоподдержки, оказания помощи и взаимопомощи.

Развивающие:

- содействие гармоничному развитию, укреплению здоровья, закаливанию растущего организма;
- развитие и совершенствование физических качеств;
- приобщение детей к систематическим физическим упражнениям и занятию спортом;
- привитие устойчивого интереса к подвижным играм;
- формирование умений самоконтроля и взаимоконтроля;
- развитие активности, уверенности в себе и смелости.

Содержание подпрограммы Учебно-тематический план

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел</i>	<i>Теория</i>	<i>Практика</i>	<i>Всего часов</i>
1	Введение в образовательную область	0,5	0,5	1
2	Основные движения	1	10	11
3	Общеразвивающие упражнения	1	5	6
4	Строевые упражнения	1	5	6
5	Подвижные игры	1	5	6
6	Итоговое занятие	-	1	1
ВСЕГО:		4,5	26,5	31

Краткое описание учебных занятий

1. Введение в образовательную деятельность

Значение физической культуры и спорта для здоровья человека. Режим дня человека и его значение для ребенка младшего школьного возраста. Правила личной гигиены. Правила поведения в зале и на спортивной площадке. Организация игр на знакомство, сплочение коллектива и подвижных игр.

2. Основные движения

Виды ходьбы (обычная, на носках с разными положениями рук, на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), широким и мелким шагом, приставным шагом вперед и назад, перекатом с пятки на носок, в полуприседе, в колонне по одному, по двое, по прямой с поворотами, змейкой), основные правила их выполнения. Выполнение практических упражнений по ходьбе.

Виды бега (обычный, на носках, высоко поднимая колено, сильно сгибая ноги назад, выбрасывая прямые ноги вперед, мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое, из разных исходных положений, в разных направлениях, с различными заданиями, с преодолением препятствий, со скакалкой, с мячом, по доске, в чередовании с ходьбой, прыжками, с изменением темпа), основные правила их выполнения. Выполнение практических упражнений по бегу.

Виды прыжков (на двух ногах на месте, с поворотом кругом, на одной ноге через линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением, вверх из глубокого приседа, в длину с места, вверх с места, через короткую скакалку разными способами: прыжки через обруч), основные правила их выполнения. Выполнение практических упражнений по прыжкам.

Упражнения с мячом (бросание, перебрасывание, ловля, метание, отбивание мяча друг другу снизу, из-за головы, из положения сидя, вверх, о землю, двумя руками, одной рукой, с хлопками, поворотами, и т.д.). Выполнение практических упражнений для формирования навыков владения мячом.

Статистические упражнения (стойка на месте, ходьба по скамейке, ходьба по скамейке с поворотом и приседанием, лазанье по скамейке), основные правила их выполнения. Выполнение практических упражнений для развития равновесия.

3. Общеразвивающие упражнения

Комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) с предметами и без предметов, последовательность выполнения упражнений. Выполнение упражнений (для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса, для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника, для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног), основные правила их выполнения. Выполнение общеразвивающих практических упражнений.

4. Строевые упражнения

Построение в колонну по одному, шеренгу. Расчет на «первый-второй» и перестроение из одной шеренги в две. Равнение в колонне, шеренге, размыкание и смыкание приставным шагом. Повороты направо, налево, кругом (основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу педагога на время, размыкание в колонне и шеренге на вытянутые руки, команды: «Направо!», «Налево!», «На месте – шагом марш!»), основные правила их выполнения. Выполнение строевых практических упражнений.

5. Подвижные игры

Понятие о подвижных играх, их отличие и схожесть с другими (спортивными, настольными, интеллектуальными и т.д.) играми. Основные правила подвижных игр, значимость их выполнения. Проведение подвижных игр с бегом, с прыжками, с ползанием, эстафеты.

6. Итоговое занятие

Игра-путешествие в страну «Спортландия».

Методическое обеспечение подпрограммы

п/п	Наименование раздела	Тип занятия	Вид занятия	Форма занятия	Методы обучения	Примеры обучения	Дидактический материал	Материалы и инструменты	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов занятий
1	Введение в образовательную область	Занятие сообщения и усвоения новых навыков	Традиционное	Индивидуально-но-групповая	Словесные, практические, наглядные	Беседа, объяснение, пояснение, игра	Инструкции по ТБ и ПБ, правила поведения	Плакаты	-	Опрос
2	Основные движения	Занятие сообщения и усвоения новых навыков Занятие применения знаний, умений и навыков Комбинированное занятие	Традиционное, комбинированное, игровое, эстафета, соревнование, турнир	Индивидуально-но-групповая, коллективно-групповая, в парах	Словесные, практические, наглядные	Объяснение, пояснение, указание, упражнение, устное изложение, показ педагогом	Памятки, аудиозаписи, видеозаписи, мультимедийные материалы	Скакалки, кегли, мячи, гимнастические палки, обручи, свисток	Ноутбук, мультимедийная установка	Оценка и анализ педагогом, наблюдение
3	Общеразвивающие упражнения	Занятие сообщения и усвоения новых навыков Занятие применения знаний, умений и навыков Комбинированное занятие	Традиционное, комбинированное	Фронтальная, индивидуально-но-групповая	Словесные, практические, наглядные	Объяснение, пояснение, указание, упражнение, показ педагогом	Памятки, аудиозаписи, видеозаписи, мультимедийные материалы	Мячи, гимнастические палки, обручи, свисток	Ноутбук, мультимедийная установка	Оценка и анализ педагогом, наблюдение
4	Строевые упражнения	Занятие сообщения и усвоения новых навыков Занятие применения	Традиционное, комбинированное	Индивидуально-но-групповая, коллективно-групповая, в парах	Словесные, практические, наглядные	Объяснение, пояснение, указание, упражнение, устное изложение,	Памятки, аудиозаписи, видеозаписи, мультимедийные материалы	Свисток	Ноутбук, мультимедийная установка	Оценка и анализ педагогом, наблюдение

		знаний, умений и навыков Комбинированное занятие				показ педагогом						
5	Подвижные игры	Комбинированное занятие	Традиционное, комбинированное	Индивидуально-групповая, коллективно-групповая, в парах	Словесные, практические, наглядные	Объяснение, пояснения, указание, показ педагогом наблюдения	Памятки, аудиозаписи, видеозаписи, мультимедийные материалы	Мячи, гимнастические палки, обручи, кольцо, брос	Ноутбук, мультимедийная установка	Оценка педагогом, наблюдение		
6	Итоговое занятие	Комбинированное занятие	Праздник	Индивидуально-групповая, коллективно-групповая, в парах	Словесные, практические, наглядные	Пояснение, указание, игры, упражнения	Аудиозаписи, мультимедийные материалы	Мячи, гимнастические палки, обручи, кольцо, брос	Ноутбук, мультимедийная установка	Наблюдение		

Ожидаемые результаты подпрограммы

№ п/п	Наименование раздела	Должны знать	Должны уметь	Форма контроля
1	Введение в образовательную область	<p>О значении физической культуры и спорта для здоровья человека.</p> <p>О режиме дня человека и его значении для ребенка младшего дошкольного возраста.</p> <p>Правила личной гигиены.</p> <p>Правила поведения в зале и на спортивной площадке</p>	<p>Выполнять режим дня ребенка младшего дошкольного возраста.</p> <p>Выполнять правила личной гигиены.</p> <p>Выполнять правила поведения в зале и на спортивной площадке</p>	Опрос, наблюдение
2	Основные движения	<p>Понятие об основных движениях (ходьба, бег, прыжки, бросание, ловля).</p> <p>Понятие о строевых упражнениях</p>	<p>Правильно выполнять различные виды ходьбы.</p> <p>Правильно выполнять различные виды бега.</p> <p>Правильно выполнять различные виды прыжков.</p> <p>Правильно выполнять различные виды бросания и ловли.</p> <p>Правильно выполнять различные строевые упражнения</p>	Опрос, наблюдение, выполнение заданий педагога
3	Общеразвивающие упражнения	Комплекс общеразвивающих упражнений (с предметами или без предметов) и последовательность из выполнения	Выполнять комплекс общеразвивающих упражнений (с предметами или без предметов)	Опрос, наблюдение, выполнение заданий педагога
4	Строевые упражнения	Понятие о строевых упражнениях (основная стойка, построение в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу педагога (в т.ч. на время), замыкание в колонне и шеренге на	Выполнять основную стойку. Строиться в колонну и шеренгу по одному самостоятельно и по сигналу педагога. Размыкаться в колонне и шеренге	Опрос, наблюдение, выполнение заданий педагога

		вытянутые руки, команды: «Направо!», «Налево!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!» «На месте стой!»)	на вытянутые руки. Правильно выполнять команды «Направо!», «Налево!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «На месте стой!»)	
5	Подвижные игры	Понятие о подвижных играх, их отличие и схожесть с другими различными (спортивными, настольными, интеллектуальными и т.д.) играми. Правила подвижных игр, значимость их выполнения. Название игры, порядок её организации и проведения, правила игры	Правильно играть в подвижные игры. Правильно организовать и провести подвижную игру	Опрос, наблюдение, выполнение заданий педагога
6	Итоговое занятие	О значении физической культуры и спорта для здоровья человека. Правила предлагаемых игр	Правильно выполнять задания педагога. Играть в команде	Опрос, наблюдение, выполнение заданий педагога

Список литературы

1. Антонова Ю.А. «Лучшие спортивные игры для детей и родителей». М. «Рипол Классик» 2006год;
2. Веденеев П.С. «Игра - одно из средств воспитания детей». М. «Советская Россия» 2005год. .
3. Ковалько В.И. «Игровой подход». М. «Вако» 2006 год.
4. Колодинский Г.А., Кузнецов В.С., Ритмические упражнения, хореография и игры на уроках физической культуры: методическое пособие. – М.: Дрофа, 2003г.
5. Кузнецов В.С., Упражнения и игры с мячом. – М.: НЦЭНАС, 2002г.
6. Кузнецов В.С., Физкультурно – оздоровительная работа в школе: методическое пособие. – М.: НЦЭНАС, 2002г.
7. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов. М.: Просвещение, 2008г.
8. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. – М.: Просвещение, 2008г.
9. Матвеев А.П., Петрова Т.В., оценка качества подготовки учащихся начальной школы. – М.: Дрофа, 2002г.
10. Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры: справочно – методическое пособие. – М.: Астрель, 2003г.
11. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа: стандарты второго поколения 2 ч. Ч. 2. – М.: Просвещение, 2010 г.