

ДЕПАРТАМЕНТ ТРУДА И СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ГОРОДА МОСКВЫ

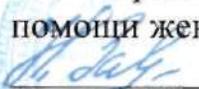
ГБУ «КРИЗИСНЫЙ ЦЕНТР ПОМОЩИ ЖЕНЩИНАМ И ДЕТЯМ»
ФИЛИАЛ «СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ ДОМ РЕБЕНКА «МАЛЕНЬКАЯ МАМА»

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор

ГБУ «Кризисный центр

помощи женщинам и детям»

 Н.Б. Завьялова

«31» декабря 2019 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ВОСПИТАННИЦ
ПОСРЕДСТВОМ СПОРТИВНЫХ ИГР»

Москва

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность и педагогическая целесообразность программы

Данная дополнительная общеразвивающая программа «Физкультурно-оздоровительная адаптация воспитанниц посредством спортивных игр» позволяет развить координационные способности, выносливость, силу, быстроту, гибкость и другие физические качества.

Актуальность программы обусловлена интересом детей и подростков к игровой деятельности.

Игра — это сознательная деятельность, направленная на достижение условно поставленной цели посредством активных действий: бега, прыжков, метания различных предметов, преодоления сопротивления соперника и др. Игровая деятельность очень многообразна: детские игры с игрушками, настольные игры, хороводные игры, игры подвижные, игры спортивные. Педагогическая целесообразность. Систематические игры и упражнения активно влияют на совершенствование психических процессов: силы, уравновешенности, подвижности.

Положительное влияние двигательных действий определяется следующими требованиями:

всестороннее воздействие на организм, доступность, безопасность, постепенное повышение нагрузки, положительное эмоциональное состояние.

Игровой характер спортивных занятий очень важен для развития личности воспитанниц, как в подростковом возрасте, так и в старшем. Именно через игру дети быстрее и безболезненнее привыкают подчиняться определенным правилам, осваивают навыки общения.

Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей воспитанниц и особенностей игры. В связи с особенностью организации занятий, могут вноситься коррективы в учебно-тематический план программы.

Особенность программы.

Программа была адаптирована к условиям работы в рамках учреждения дополнительного образования детей. Спортивные игры — игры, связанные с движением, быстрым перемещением игроков. В процессе игры происходит формирование эмоционального мира человека, поэтому она представляет собой большую ценность в учебной и воспитательной деятельности с детьми и молодежью, что является весьма актуальным на сегодняшний день. Среди проблем, связанных с воспитанием личностно и формирования физического здоровья ребенка, занятие подвижными играми позволяет педагогам решать социально-значимые задачи, важными из которых являются:

воспитание коллективизма и коммуникативности, самоутверждение, самореализация, саморазвитие, чувство долга, ответственность.

Цель и направленность:

-формирование у воспитанниц устойчивого интереса к занятиям физической культуре ;

-улучшение физической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;

-воспитание специальных физических качеств для успешного овладения техническими действиями при выполнении спортивных игр.

Исходя из основной цели, программа решает следующие задачи:

1.Обучающие:

-обучение технике выполнения упражнений;

2.Развивающие:

-всестороннее развитие, формирование начальной базы разносторонней физической подготовленности и на её основе создание предпосылок для успешного освоения техники и тактики в спортивных играх.

3.Воспитательные:

-воспитание всех физических качеств: быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, силы;

-воспитание силы воли посредством преодоления трудностей во время занятий физической культурой.

Программа включает в себя разделы, освещающие теоретическую, физическую и техническую деятельность, а также средства и методы подготовки, систему контроля и качества выполнения игровых упражнений.

Учебный материал программы изложен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки занимающихся в соответствии с объемом учебных часов.

Категория занимающихся.

Программа предполагает работу с детьми в возрасте 15- 21года. Занятия состоят из теоретической части (знакомство с технологией, техникой безопасности и правилами поведения) и практической (общеразвивающие упражнения, строевые упражнения, акробатические упражнения).

Срок реализации программы – 1 год.

Учебно-тренировочные занятия проходят 3 раза в неделю по 2 часа, учебная нагрузка - 6 часов в неделю. Благодаря спортивно-физкультурной направленности программы разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой воспитанницы получают расширенное представление о физической культуре и спортивным играм.

Наполняемость группы: 8 человек.

Планируемые результаты освоения программы.

1. Обучающиеся будут знать / уметь:

- правила безопасного поведения;
- название упражнений;
- определение инвентаря для каждой спортивной игры;
- правила игры.

Уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять самостоятельно разминку;
- выполнять элементарные акробатические элементы.
- организованно играть в спортивные игры.

2. Содержание программы

Учебно-тематический план (216 часов)

| № п/п | Тема | Всего часов | Теория | Практика | Формы (аттестации) контроля по разделам |
|--------------|----------------------------|--------------------|---------------|-----------------|--|
| 1. | Вводное занятие. | 6 | 6 | | |
| 2. | Общеразвивающие упражнения | 76 | 6 | 70 | наблюдение |
| 3. | Акробатические упражнения | 24 | 2 | 22 | Выполнение элементов акробатики самостоятельно |
| 4. | Спортивные игры | 70 | 8 | 62 | Знание и правильное выполнение игры |

| № п/п | Тема | Всего часов | Теория | Практика | Формы (аттестации) контроля по разделам |
|-------|---|-------------|--------|----------|--|
| 5. | Упражнения с предметами | 35 | 2 | 33 | Упражнения с мячом (броски, катание, метание); |
| 6. | Гигиенические требования к занимающимся физкультурой. | 3 | 3 | | наблюдение |
| 7. | Итоговое занятие | 2 | | 2 | аттестация |
| | Итого часов: | 216ч. | 27 | 189 | |

Содержание учебно-тематического плана

1. Вводное занятия. Теория (6час.) Беседа по технике безопасности и правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках улиц.

2. Общеразвивающие упражнения. Теория(6час.) Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Упражнения как важное условие для укрепления здоровья, развития двигательных способностей. Практика (70час.)

Упражнения для рук и плечевого пояса:

- из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лёжа, во время ходьбы)
- сгибание и разгибание рук
- вращения
- махи
- отведение и приведение
- рывки одновременно двумя руками

Упражнения для ног:

- на укрепление стопы
- сгибание ног в тазобедренных суставах
- приседания
- отведения
- приведения
- махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях
- выпады
- прыжки со скакалкой
- подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.д.)

- сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах
- прыжки (на одной, на двух ногах, в длину)

Упражнения для шеи и туловища:

- наклоны
- вращения
- повороты
- круговые движения туловищем
- смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз
- различные сочетания этих движений

3. Акробатические упражнения. Теория (2 час.) Практика (22 час.)

- разновидности перекатов (вперед, назад, в сторону).
- кувырки вперед;
- «Мостик»;
- стойка на лопатках («Березка»).

4. Спортивные игры. Теория (8 час.) Практика (62 час.)

- пионербол;
- волейбол;
- баскетбол;
- настольный теннис;
- бадминтон.

5. Упражнения с предметами. Теория (2 час.) Практика (33 час.)

- Катание мяча двумя руками;
- Бросание мяча;
- Прокатывание мяча поочередно;
- Ловля мяча, брошенного инструктором;
- Перебрасывание мяча друг другу;
- Катание двух мячей в паре друг с другом;
- Набивание теннисной ракеткой шарика вверх и вниз;
- Набивание ракеткой волана вверх.

6. Понятие о гигиене и санитарии. Теория (3 час.)

Личная гигиена, предметы гигиены. Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Гигиенические требования к питанию, одежде и обуви. Гигиеническое значение кожи, значение сна, утренней зарядки в режиме дня. Врачебный контроль и самоконтроль.

Режим учебы, отдыха, занятий физкультурой. Значение витаминов и минеральных веществ, их нормы. Понятие о рациональном питании. Режим дня во время соревнований. Профилактика «вредных» привычек, их негативное влияние на здоровье спортсмена. Меры личной и общественной профилактики заболеваемости и травматизма.

7.Итоговое занятие. Практика (2 час.)

Участие воспитанниц в спортивных мероприятиях. Спортивные игры на счет.

3. Формы контроля и оценочные материалы.

Виды контроля:

- Правильное выполнение комплекса общеразвивающих упражнений;
- Умение владеть мячом;
- Умение и знание правил спортивных игр (баскетбол, волейбол, пионербол, настольный теннис, бадминтон).

Критерии оценки.

Наблюдение за: выполнением дисциплины; контроль за техникой выполнения общеразвивающих упражнений; контроль за безопасной техникой выполнения движений при беговых упражнениях, прыжках, лазании, бросания мяча и игре.

Оценка эффективности занятий.

Эффективность занятий оценивается педагогом в соответствии с данной программой, исходя из этого следует, на сколько освоил материал обучающийся за весь учебный год, что должен был освоить. В конце учебного года у занимающихся проходит итоговое занятие, где проверяется на сколько воспитанница освоила данную программу и чему научилась. Это позволяет педагогу оценить насколько понятен учебный материал, внести соответствующие изменения. Показатели постоянно анализируются педагогом и позволяют ему корректировать свою работу с воспитанницами.

4. Организационно-педагогические условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение программы:

-помещение: спортивный зал;

-улица: спортивная площадка, соответствующая СанПином для занятий спортивными играми;

Для занятий баскетболом используется площадка на свежем воздухе, баскетбольный щит -1 шт., кольцо – 1 шт., скакалки -10 шт., мячи баскетбольные -10 шт., насос ручной со штуцером – 1 шт.

Для занятий волейболом используется площадка на свежем воздухе, сетка волейбольная – 1 шт., стойки волейбольные 2 шт., скакалки -10 шт., мячи волейбольные – 5 шт., насос ручной со штуцером – 1 шт.

Для занятий в настольный теннис используется площадка на свежем воздухе и зал, стол теннисный – 1 шт., сетка для настольного тенниса – 1 шт., ракетки для настольного тенниса – 10 шт., теннисный шарик – 10 шт.

В зале стол теннисный – 1 шт., сетка для настольного тенниса – 1 шт.

Для занятий по акробатике используется зал, коврики туристические – 10 шт.

Учебно-методическое обеспечение программы.

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, проводятся в групповой форме. Большую часть времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Данная программа дает возможность работы с обучающимися, имеющими разный уровень физической подготовленности.

Форма и структура занятий.

Вводная часть - помогает лучше организовать занимающихся и подготовить их к основной части занятий. Кратко излагается содержание и задачи предстоящего занятия, а также, при необходимости, делаются общие замечания и предложения, касающиеся отношения воспитанниц к занятиям и требований к форме и внешнему виду.

Общеразвивающие упражнения - предусматривает подготовку различных групп мышц корпуса, рук, ног к занятию.

Спортивные игры – очень важно для занимающихся подросткового возраста.

Учебно-информационное обеспечение программы

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, проводятся в групповой форме. Учитываются склонности воспитанниц, их индивидуальные особенности. Данная программа дает возможность работы с обучающимися, имеющими разный уровень физической подготовленности. Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, большую часть времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала.

Нормативно-правовые акты и документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196);
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242;
5. СанПиН 2.4.1.3049-13 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 15 мая 2013 г. № 26) *(актуальны только для программ, рассчитанных на дошкольников)*;
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41);
7. Приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922 «О мерах по развитию дополнительного образования детей в 2014-2015 году»
8. Приказ Департамента образования города Москвы от 07.08.2015 г. № 1308 «О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17 декабря 2014 г. № 922»
9. Приказ Департамента образования города Москвы от 08.09.2015 г. № 2074 «О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922»
10. Приказ Департамента образования города Москвы от 30.08.2016 г. № 1035 «О внесении изменений в приказ Департамента образования города Москвы от 17.12.2014 г. № 922»
11. Устав Государственного бюджетного учреждения «Кризисный центр помощи женщинам и детям» ДТСЗМ г.Москвы СДР филиал «Маленькая мама».

Список литературы:

1. «Настольный теннис» (Азбука спорта) / А.Н. Амелин, В.А. Пашинин –М.: Физкультура и спорт, 1980. –112 с.
2. «Учись играть в настольный теннис» Г.В. Барчукова. – М.: Советский спорт, 1989. – 48 с.
3. «Гигиена» труда» Под ред. К.С.Петровского, в 2-х томах Том 1 – М.
- 4.«Физическая культура и физическая подготовка»: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. — М.: ЮНИТИ, 2016. — 431 с.
5. «Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время». 1-11 классы / Г.И. Погадаев. — М.: Дрофа, 2015. — 144 с.
6. «Бег, прыжки, метания» Вольфганг Ломан. — М.: Физкультура и спорт, 2015. — 160 с.
7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения. - М. под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова.: Академия, 2010
- 8.Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 2017г.
- 9.Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов/Г.А.Колодиницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов. – М.: Просвещение, 2014. – 77с.: ил. – (Работаем по новым стандартам).
10. «Баскетбол для юниоров» - П. Баррел, П.Патрик, 2007г.
11. «Мини-баскетбол в школе» - Ю.Ф. Буйлин, Ю.И.Портных, 1996г.
12. «Баскетбол. Теория и методика обучения» - Д.И. Нестеровский, 2004г.
13. «Официальные правила баскетбола» - инфобаскет, 2010г.
14. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.
15. Методика обучения и овладения элементами игры в волейбол детьми старшего дошкольного возраста. Аксенова И.А. (Электронный ресурс).
- 16.Формирование представлений о здоровом образе жизни у дошкольников. Новикова И.М. – М.: Мозаика-синтез, 2009.
17. Физкультура – это радость! Спортивные игры с нестандартным оборудованием. Л.Н.Сивачева. С.-Петербург. Детство Пресс, 2003.

Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется инструктором по физической культуре дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.