

Пояснительная записка

В современном мире существенно возрастает роль физической культуры и спорта как фактора совершенствования человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности, становятся социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Изучение социальной структуры микрорайонов «Элеватор», « Октябрь», « ЛВРЗ», путем собеседования и индивидуальных бесед позволило выявить потребность детей и подростков в организации спортивно – оздоровительной деятельности на базе Детского (подросткового) центра «Байкал».

В результате проведенного анкетирования – занятия спортом являются более востребованной формой организации досуга. Большинство детей и подростков отдали предпочтение массовым - спортивным играм (футбол, хоккей, лапта, настольный теннис, пионербол).

Данная программа не ставит задачу овладения сложной спортивной техникой, но вместе с тем позволяет справляться с эмоциональными нагрузками в различных жизненных ситуациях.

Современный человек не может считаться культурным без овладения основами физической культуры, т.к. она является неотъемлемой частью общей культуры. Одна из важнейших задач – повышение активности учащихся путем вовлечения их в различные формы внеурочных и внеклассных занятий и мероприятий.

Физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность будет нацелена на формирование у учащихся, родителей, педагогов осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью, важнейших

социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также на профилактику вредных привычек, охват максимального количества учащихся школы оздоровительными мероприятиями.

Цель:

Развитие физкультурно-спортивной деятельности детей и подростков по месту жительства.

Задачи:

- формирование физической культуры личности обучающегося с учетом его индивидуальных способностей, состояния здоровья и мотивации;
- проведение мероприятий по профилактике асоциального поведения обучающихся средствами физической культуры и спорта;
- постоянное улучшение условий для организации спортивно-массовой работы; оснащение учебно-тренировочного процесса спортивным оборудованием и инвентарем.

Функции:

воспитательная – воспитание у детей бережного отношения к своему здоровью;

обучающая – обучение детей нормам здорового образа жизни, развитие задатков и склонностей к различным видам спорта, формирование и совершенствование двигательных навыков;

развивающая – содействие физическому развитию школьников, укрепление здоровья, закаливание организма, профилактика наиболее распространенных заболеваний.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом.

Программа рассчитана на детей и подростков от 7 до 18 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Программа рассчитана на 144 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Ожидаемые результаты:

- 1.Повышение уровня физического, психического, социального здоровья.
- 2 Повышение физической работоспособности и расширение видов двигательной активности;
- 3.Активизация социальной и бытовой адаптации детей и подростков с девиантным поведением;
- 4.Профилактика безнадзорности и сокращение числа правонарушений среди подростков.
5. Формирование бережного отношения детей и родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на Под физкультурно-оздоровительной работой понимается система действий, направленных на развитие личностных ресурсов, формирование позитивных стрессоустойчивых форм поведения, установок на здоровый образ жизни у детей и подростков.

Под спортивно-массовой работой понимается привлечение детей и подростков к организованной спортивной занятости и участию в спортивно-массовых мероприятиях различного уровня.

Реализация программы подразумевает совместные действия ДПЦ «Байкал», Агентство по физической культуре и спорту, общественных и социальных организаций, учреждений образования.

Содержание программы

Программа имеет несколько направлений:

1. Пропаганда здорового образа жизни:

- работа бесплатных объединений для подростков (футбол, хоккей, настольный теннис, шахматы);
- работа с родителями;
- выпуск стен газет и плакатов на тему ЗОЖ.

2. Организация спортивных и физкультурно–массовых мероприятий:

- организация и проведение физкультурно-спортивных мероприятий;
- организация Дней здоровья;
- организация и проведение спортивных праздников, товарищеских встреч, эстафет, игр, акций, праздников двора;
- организация детей и подростков для участия в районных городских, республиканских спортивных соревнованиях.

3. Информационно-методическая работа:

- реализация годового плана календарно тематических мероприятий;
- сбор информации по спортивно-оздоровительному направлению;
- работа с образовательными учреждениями ;
- работа с родителями.

Учебно-тематический план

1. Общефизическая подготовка (ОФП);
2. Организация спортивных и физкультурно-массовых мероприятий;
3. Участие в соревнованиях разного уровня (республиканских, городских, районных)
4. Профилактическая работа.

Учебно – тематическое планирование

№ п\п	Тема занятий	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	ОФП: Гигиена, предупреждение травм, самоконтроль, оказание первой помощи.	2	2	5
	Проф. беседы, изготовление листка «Здоровый образ жизни».	2	3	5
	Ознакомление с правилами соревнований, местами занятий, инвентарем	1		1
	Всего:			11
	Гимнастика.		6	6
	Подвижные игры		42	42

	Контрольные испытания и соревнования.		9	
	Итого			57
	Организация спортивных культурно-массовых мероприятий		34	

	Участие в соревнованиях разного уровня		42	42
	Итого			144 ч

Содержание программы

1.Общефизическая подготовка (ОФП)

Понятие о физической культуре.

Значение занятий физической культурой. Распорядок дня и двигательный режим школьника.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Гигиенические правила занятий физическими упражнениями. Режим питания. Закаливание. Основные причины травматизма. Признаки заболевания. Правила поведения на спортивной площадке, в спортивном зале.

Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь. Правила соревнований по бегу, прыжкам и подвижным играм, хранение

Подвижные игры. «У ребят порядок строгий», «Класс смирно», «Запрещённое движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Молекулы», «Салки», «Цепи, цепи-кованы», «Ловкие ребята», «Совушка», «Мяч - соседу», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка» и другие. Бег командами, встречная эстафета, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий.

ускорением, с изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий).

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в высоту, с высоты.

Метание малого мяча в цель и на дальность. Преодоление полосы препятствий.

Подвижные игры. «У ребят порядок строгий», «Класс смирно», «Запрещённое движение», «Быстро по местам», «Вызов номеров», «Что изменилось», «Молекулы», «Салки», «Цепи, цепи-кованы», «Ловкие ребята», «Совушка», «Мяч - соседу», «Третий лишний», «Передал – беги», «Линейная эстафета», «Караси и щука», «Охотники и утки», «Удочка» и другие. Бег командами, встречная эстафета, эстафета с ведением и броском мяча в корзину, эстафета с преодолением препятствий.

Контрольные испытания. Соревнования. Выполнение требований уровня физической подготовленности детей подростков.

2. Спортивно-массовая и физкультурно-оздоровительная работа.

Цель спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий – пропаганда физической культуры и спорта, приобщение школьников к систематическим занятиям физическими упражнениями и различными видами спорта, подведение итогов физкультурно-спортивной работы, активный отдых.

Проводятся совместные мероприятия с школами, это «Веселые старты», «Масленица», «Зимние забавы», «Здравствуй Сочи 2014», «Зарница!», «Неделя здоровья!», «Путешествие в замок спорта», «Армейские забавы» .

3. Участие в соревнованиях разного уровня (республиканских, городских, районных)

- согласно календарно-тематического плана

4. Профилактическая работа.

Сотрудничество со средствами массовой информации, выпуск стенгазет.

Проведение бесед,

Методическое обеспечение программы

При подготовке к мероприятию используются основные методы : словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей.

Методика проведения мероприятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от проведенной работы.

1. Диагностические материалы (результаты анкетирования);
2. Положение о проводимых спортивных мероприятиях;
3. Календарно-тематический план.

Материально-техническое обеспечение реализации программы

Для физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы центру предоставляют свои спортивные залы: Бурятский Республиканский колледж, СОШ№40, спортивный клуб «Номто», которые находятся на территории нашего микрорайона.

Спортивная площадка (ул. Чертенкова 6 «А»).

Игровая площадка (ул. Хоца Намсараева 8)

Наличие спортивного инвентаря:

Стол теннисный – 1 шт.

Мячи футбольные – 3 шт.

Баскетбольные мячи – 2 шт.

Волейбольные мячи – 2 шт.

Сетка волейбольная – 1 шт.

Теннисные ракетки – 4 шт.

Скакалки – 2 шт.

Обручи – 6 шт.

Тренажер – 2 шт.

Груша боксерская – 1 шт.

Перчатки боксерские – 1 пара.

Шашки – 2 комплекта.

Дартс – 1 шт.

Спортивная форма – 8 комплектов.

Коньки – 20 пар.

Ролики – 10 пар.

Список литературы

1. Горский В.А. Живое образование М, 2011. -120 с.
2. Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д. Программа дополнительного образования: Гармоничное развитие детей средствами гимнастики М: Просвещение, 2012. - 24 с.
3. Куприянов Б.В., Рожков М.И., Фришман И.И. Организация и методика проведения игр с подростками. Взрослые игры для детей М: Владос, 2011. - 216 с.(Серия «Воспитание и дополнительное образование»).
4. В.К.Палыга «Гимнастика», М. «Просвещение»2002г.
5. Методический журнал «Физическая культура в школе»
6. В.Л.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов Москва «Просвещение» 2004г.
7. С.М.Зверев. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ «Спортивные кружки и секции» М. «Просвещение» 2006г.