**ПРОЕКТ**

**АВТОРСКОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ С УЧЕТОМ СКЛОННОСТИ УЧАЩИХСЯ К ТЕМ ИЛИ ИНЫМ ВИДАМ СПОРТА**

**(НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА 1 – 4 КЛАССЫ)**

 ***Основой спортивно – оздоровительных занятий является комплексное использование различных форм двигательной активности и нетрадиционных средств оздоровления. Активный отдых, постоянное общение с природой, а также учитывая такие факторы, как склонность учащихся к тем или иным видам спорта или физическим упражнениям***



 **Новые**

 **Эффективные**

 **Технологии**

**Программа**

**спортивно – оздоровительных занятий**

**с учетом склонности учащихся тем или**

**иным видам спорта**

**(начальная школа 1 – 4 классы)**

***Программа, предложенная нами, позволит решать задачи улучшения здоровья, физического развития, повышения работоспособности учащихся, приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и творческих сведений по физической культуре и спорту, развитие основных двигательных качеств.***

**Авторы программы:**

**Гуляков А.Е., «Заслуженный учитель школы РТ»,**

 **Гулякова А.П. – учителя физической культуры**

**МОУ «Средняя общеобразовательная школа № 12**

 **с углубленным изучением английского языка»**

 **города Чистополя РТ**

**2010 г.**

**ВВЕДЕНИЕ**

**Актуальность темы:** Человечество вступает в третье тысячелетие, испытывая глобальный цивилизованный кризис, который выражается в экологическом, социально-экономическом, политическом и нравственно-духовном кризисе. И в этом кризисе больше всего страдают дети. По данным Минздравмедпрома и Госкомсанэпиднадзора России лишь 14% детей практически здоровы, 50% - имеют функциональные отклонения, 36% - хронические заболевания.

Данные медицинских осмотров свидетельствуют о том, что за период обучения в школе состояние здоровья детей ухудшается в 4–5 раз, и в 2 раза возросло число хронических больных детей. Такая же «картина» наблюдается и в нашей школе. Дети, которые поступают в первый класс, имеют низкий исходный уровень здоровья. Что самым неблагоприятным образом сказывается на процессе и адаптации к школьным нагрузкам, режиму школы, являясь причиной дальнейшего ухудшения здоровья и плохой успеваемости.

Наблюдения за здоровьем учащихся за несколько лет показывает, что в 4–5 классах здоровье снижается в 5 раз, когда совпадают периоды полового созревания. В 8 классах в 5 раз возрастает частота нарушений со стороны органов зрения, в 4 раза – пищеварительной и мочевыводящей системе.

Среди факторов, влияющих на ухудшение здоровья, можно отнести: образ жизни, курение, несбалансированное питание, употребление алкоголя, гиподинамия, потребление наркотиков, плохие материально – бытовые условия, непрочность семьи.

Программа, предложенная нами, позволит решать задачи улучшения здоровья, физического развития, повышения работоспособности учащихся, приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и творческих сведений по физической культуре и спорту, развитие основных двигательных качеств.

Программа рассчитана на учащихся начальной школы. Почему? Физиологи считают движение врожденной жизненно необходимой потребностью человека. Полное удовлетворение ее особенно важно в младшем школьном возрасте, когда начали и продолжают формироваться все основные системы и функции организма.

 Гигиенисты и врачи также утверждают, что именно детям младшего возраста необходимы лечебные движения.

 Психологи считают, что маленький ребёнок – деятель! И деятельность его выражается, прежде всего, в движениях, именно через движения глаз, рук, перемещения в пространстве ребёнок получает представление о мире, его вещах. В реализации программы должен быть задействован весь коллектив школы, а также помощь медиков, психологов родителей.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Программа спортивно – оздоровительных занятий с учетом тем или иным видам спорта составлена на основании федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом МО и НФ № 373 от 06.10.2009г.

Спортивно – оздоровительные занятия – это активный отдых, который снимает утомление, вызванное, учебной деятельностью и способствует повышению двигательной активности школьников, устойчивости их организма к простудным заболеваниям. Спортивно – оздоровительные занятия являются одной из форм физического воспитания, в процессе которого решаются следующие задачи:

***Образовательные***

-Формирование у учащихся основ знаний в области физической культуры.

-Формирование жизненно необходимых двигательных умений и навыков.

-Формирование умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями и основы здорового образа жизни.

-Овладение основами знаний в области физиологии и гигиены.

***Оздоровительные***

 -Коррекции имеющихся нарушений в состоянии здоровья средствами и методами физической культуры.

 -Содействие укреплению здоровья и физическому развитию детского организма с помощью физических упражнений.

 -Профилактика заболеваний школьника с использованием методов закаливания организма.

***Воспитательные***

-Устойчивого интереса и потребности в здоровом образе жизни.

-Убеждения в необходимости постоянной заботы о своем физическом состоянии.

-Нравственно – этических и волевых качеств учащихся средствами физической культуры.

Учитывая, что основой таких занятий является комплексное использование различных форм двигательной активности и нетрадиционных средств оздоровления. Активный отдых, постоянное общение с природой, а также учитывая такие факторы, как склонность учащихся к тем или иным видам спорта или физическим упражнениям.

Спортивно – оздоровительные занятия проводятся по той же структуре, что и урок физической культуры (подготовительная часть, основная и заключительная). Занятия должны носить, в большинстве оздоровительный характер. Как можно больше проводить спортивно – оздоровительные занятия на свежем воздухе.

**Примерное распределение учебного времени**

**на различные виды программного материала**

**при двухразовых занятиях в неделю (сетка часов)**

|  |  |
| --- | --- |
| Виды программного материала | Классы |
|  1 |  2 |  3 |  4 |
| **Теоретический раздел:**Основы здорового образа жизни | в течение урока |
| **Практический раздел:** | 66 | 66 | 66 | 66 |
| Легкая атлетика(оздоровительный бег) |  |  | 6 | 6 |
| Гимнастика(элементы акробатики) | 10 | 10 | 10 | 10 |
| Спортивные игры :-Баскетбол-Футбол  | 911 | 911 | 911 | 911 |
| Подвижные игры и эстафеты  | 21 | 21 | 15 | 15 |
| Лыжная подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 |
| Соревнования | 6 | 6 | 6 | 6 |
| Всего: | 68 | 68 | 68 | 68 |

**1 КЛАСС**

**I.Теоретический раздел**

1. Значение физической культуры в жизни человека.
2. Значение утренней гигиенической гимнастики.
3. Правила поведения на спортивно – оздоровительных занятиях.
4. Забота о глазах, о коже, уход за ушами, за зубами, за руками и ногами.
5. Как следует питаться? Как сделать сон полезным? Как закалятся?
6. Вредные привычки.

**II. Практический раздел**

**Акробатические упражнения**

- группировка сидя, лежа на спине, в приседе, в прыжке;

- перекаты из положения группировки сидя назад – вперед, из упора присев,

 в сторону из положения лежа на спине, на животе прогнувшись;

- равновесие на одной ноге, боковое равновесие;

- полушпагат;

- прыжки на одной и двух ногах, с поворотом на 45\*, 90\*, «козлик», «ножницы».

**Баскетбол**

1. Перемещения:

- стойка баскетболиста;

- перемещения в щаге, в беге, рывок, прыжок вверх толчком двумя ногами;

- остановка прыжком и в шаге;

- повороты на месте.

 2. Ловля и передача мяча:

- ловля мяча после подбрасывания над собой, после удара в пол, после отскока от стены;

- ловля и передача двумя руками от груди в парах, в колонне;

- передача мяча двумя руками сверху над головой;

- передача мяча двумя руками снизу от бедра сбоку.

 3. Ведение мяча:

- на месте, шагом и бегом по прямой (левой и правой рукой), с изменением направления и скорости;

 4. Бросок мяча:

- двумя руками от груди, двумя руками сверху;

- одной рукой от плеча из-под щита с отражением от щита и без отражения (правой и левой рукой);

- одной рукой от плеча с расстояния 1,5 м.

 *Игры:* «Гонка мячей», «Попади в цель»

**Футбол**

1. Перемещения: (бег лицом и спиной, приставными и скрестными шагами в сторону, остановки, повороты);
2. Удар по мячу:

- удар по мячу внутренней стороной стопы;

- удар по воротам внутренней стороной стопы по неподвижному мячу;

- удар носком и пяткой;

 3. Ведение мяча:

- ведение мяча внутренней стороной стопы;

- ведение мяча с изменением направления движения;

- ведение мяча с поворотами, остановками, ударом по мячу;

- жонглирование ногой и головой;

4. Передача мяча, отбор мяча с выбиванием и выпадом, вбрасывание мяча;

 5. Игра в мини – футбол.

**Подвижные игры**

*Игры для совершенствования ориентировки в пространстве:*

«Быстро по местам», «Мы веселые ребята», «Прыжки по полоскам».

*Игры для совершенствования ловкости:*

«Метко в цель», «Попади в мяч», «Охотники и утки», «Попади в цель»

*Игры для развития скоростно – силовых качеств:*

«Волк во рву», «Кто дальше бросит», «Прыжок за прыжком», «Удочка».

*Игры для совершенствования быстроты:*

«Вызов номеров», «Конники спортсмены», «Мяч соседу», «Космонавты».

 «Платок», «Встречная эстафета», «Салки простые», «Салки дай руку», «Насадка и коршун», «Третий лишний»

*Игры для развития силы:*

 «Зайцы в огороде», «Парашютисты», «Прыжки по полоскам», «Крабы».

*Игры для развития выносливости:*

«Скакуны кузнечики», «Кто самый выносливый», «Кто дойдет до финиша».

*Игры с лазанием и перелазанием:*

«Ловля обезьян», «Переползи – не урони», «Котята и щенята».

*Игры с элементами общеразвивающих упражнений:*

«Передача мяча над головой, под ногами, комбинированная», «Гонка мячей по кругу».

**Лыжная подготовка**

-передвижение ступающим и скользящим шагом;

-подъём ступающим шагом и спуск с небольшого склона в основной стойке;

-оздоровительная прогулка на лыжах по лесопарку до 1 км.

*Игры на лыжах:*

«На буксировке», «Кто дальше прокатится», «Куда укатишься за два шага», «День и ночь», «Финские санки».

**Соревнования**

Сентябрь – «День прыгуна и метания».

Октябрь – «Шашкам».

Декабрь – «Веселые старты».

Февраль – «День лыжника».

Май – «День бегуна».

**2 КЛАСС**

1. **Теоретический раздел**

……………………………( код на полную работу, спросить у автора)

**Литература**

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов общеобразовательной школы, «Просвещение», Москва, 2005.
2. Абзалов Р.А., Ярмакеев И.Э., Хурамшин И.Г., Лопатин Л.А. Физическая культура, Программа для средних общеобразовательных учреждений, Казань, 2005.
3. Паршикова А.Т., Кузина В.В., Вилинского М.Я. Физическая культура. Учебник для учащихся 10 – 11 классов общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». Москва, 2003.
4. Белова Л.В., Коротков И.М., Яковлев В.Г. Подвижные игры. Учебное пособие для институтов физической культуры. 4 – е издание. Москва, «Физическая культура», 1974.
5. Макарова О.С. Игра, спорт, диалог в физической культуре начальной школы: спортивно – игровые проекты для первого класса. Пособие для учителя физической культуры. Москва. Школьная Пресса, 2002.
6. Садыкова С.Л., Лебедева Е.И. Физическая культура 1 -11 классы: подвижные игры на уроках и во внеурочное время, Волгоград: Учитель, 2008.
7. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1 – 4 классы). Москва. ВАКО, 2007.
8. Видяйкин М.В. Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков: конспекты занятий. Волгоград: Учитель, 2008.
9. Гурович Л.И., Иванова Г.П., Люкшинов Н.М., Ласин Г.С. Портных Ю.И. и др. Спортивные и подвижные игры. Учебник для физ. техникумов. Москва, «Физкультура и спорт», 1977.
10. Ковалев В.Д., Голомазов В.А., Кераминас С.А. и др. Спротивные игры: Учебник для студентов пед. Институтов по спец. № 2114 «Физическое воспитание». Москва, Просвещение, 1988.
11. Петров П.К. Гимнастика в школе: Учебное пособие. Ижевск, 1996.