

Содержание программы

Цели:

- Интеграция основного и дополнительного образования в образовательной области физической культуры;
- Физическое развитие учащихся, как предпосылки сохранения здоровья ребенка.

Задачи:

1. Расширение возможностей самостоятельного выбора в решении двигательных заданий.
2. Развитие всех физических качеств (выносливость, сила, ловкость, гибкость, скорость в их гармоничном сочетании) через занятия различными видами спорта.
3. Знакомство с различными видами спорта.
4. Оздоровление детей через физическое совершенствование.

Сформированные цели и задачи отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

Организационно – методическая работа

Важнейшим требованием занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм. Организацию и проведение занятий с учащимися можно разделить на три этапа.

Первый этап предусматривает знакомство с различными видами спорта, дается характеристика физических качеств силы, быстроты, и выносливости, общие основы их воспитания («регулярность и систематичность занятий», «доступность и индивидуальность в выборе нагрузок», «непрерывность и постепенность повышения требований»).

Второй этап – определение спортивного направления школьниками (легкая атлетика, баскетбол, волейбол).

Третий этап – самоопределение школьников по различным видам спорта (организованные занятия в спортивных секциях, в группах, в командах). Соревнования на первенство гимназии среди классов, участие в районных и городских соревнованиях.

На первом этапе необходимо проведение бесед в классах, с целью формирования у учащихся потребностей к занятиям физической культурой и спортом по следующей тематике:

5-е классы

- «Физическая культура и спорт в России»;
- «Роль занятий физической культурой в жизни человека»;
- «Физическая культура в семье»;

6-е классы

- «Краткие сведения о влиянии физических упражнений на организм»;

- «Самоконтроль при занятиях физическими упражнениями»;
- «Место занятий, оборудование, инвентарь»;

7- е классы

- «Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена»;
- «Физиологические основы спортивной тренировки»;
- «Врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь».

Учащиеся должны получить основы знаний об экологии, валеологии, личной гигиене, гигиене сна и питания, учебы, труда и отдыха, основные приемы самоконтроля, компоненты здорового образа жизни, методику и принципы самостоятельной тренировки двигательных способностей, правила и назначение спортивных соревнований.

На каждом этапе применяются контрольные испытания и запись результатов отражаются в диагностики и индивидуальных дневников физического развития. Оценка уровня физической подготовленности участников осуществляется при помощи специально разработанных таблиц. Контроль и оценка школьников применяются таким образом, чтобы стимулировать стремление ученика к своему личному физическому совершенствованию и самоопределению, улучшению результатов, повышению активности, радости от занятий физическими упражнениями.

Педагог должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираясь на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей.