

Министерство образования, науки и молодежной политики  
Нижегородской области  
Государственное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детский санаторно-оздоровительный образовательный центр «Лазурный»  
(круглогодичного действия)»

Принята  
на заседании методического совета  
ГБУДО ДСООЦ «Лазурный»  
Протокол № 5  
от « 27 » 05 2020 г.



Утверждаю  
Директор ГБУДО ДСООЦ  
«Лазурный» А. В. Вздышкин  
« 27 » 05 2020 г.

**ПРОГРАММА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
инструктора по физической культуре по организации  
физкультурно – оздоровительных занятий в спортивном зале  
(краткосрочная)

Возраст обучающихся: 11-15 лет  
Срок реализации: 24 дня

Автор – составитель  
Саламахина Елена Геннадиевна:  
инструктор-методист  
по физической культуре  
ГБУДО ДСООЦ «Лазурный»  
высшей квалификационной  
категории

г.о.г. Выкса  
2020 год.

## Содержание

Информационная карта программы .....	2
Пояснительная записка.....	3
Механизм реализации .....	5
Учебно–тематический план .....	6
Содержание программы .....	6
Методическое обеспечение программы .....	11
Ожидаемые результаты.....	16
Список литературы.....	18
Лист внесения изменений в программу.....	19

### Информационная карта программы

Наименование программы	Программа деятельности инструктора по физической культуре по организации физкультурно – оздоровительных занятий в спортивном зале (краткосрочная, для детей 11–15 лет).
Разработчики программы	инструктор-методист по физической культуре ГБУДО ДСООЦ «Лазурный» Саламахина Е.Г.
Основная цель программы	Создание благоприятных условий для укрепления физического и психологического здоровья детей, а также обеспечение эмоционального благополучия ребёнка посредством занятий в бассейне.
Задачи программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>• повысить уровень общей физической подготовки, укрепить здоровье, содействовать правильному физическому развитию детей;</li> <li>• развить гигиенические навыки участников смен;</li> <li>• привлечь детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, удовлетворить естественную потребность организма ребёнка в движении;</li> <li>• формирование знаний о здоровом образе жизни;</li> <li>• обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания детей через апробацию сдачи норматива ГТО.</li> </ul>
Ожидаемые результаты	<ul style="list-style-type: none"> <li>• укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовки детей;</li> <li>• формирование потребности знать и выполнять правила личной гигиены, безопасного поведения на спортивных площадках;</li> <li>• привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;</li> <li>• удовлетворение естественной потребности организма ребёнка в движении;</li> <li>• формирование потребности в здоровом образе жизни.</li> <li>• формирование мотивации выполнения нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО.</li> </ul>
Исполнители основных мероприятий программы	Физкультурно – оздоровительная служба
Сроки реализации	24 дня

#### Пояснительная записка

В современном мире существенно возрастает роль физической культуры и спорта как фактора совершенствования человека и общества. За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения.

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.

Особенно важной становится задача сохранения и укрепления здоровья детей в процессе образования и воспитания в детских образовательных учреждениях.

Сохранение и укрепление здоровья детей – сложная комплексная социально-педагогическая проблема, требующая переориентации целей образования и воспитания.

Современные исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают двигательный дефицит, т. е. количество движений, производимых ими в течение дня, ниже нормы. Не секрет, что в образовательном учреждении, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, компьютера). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку развития физических качеств, то есть усугубляется неблагоприятное влияние гипокинезии, что способствует заболеванию детей ожирением, ОРВИ, нарушением зрения, заболеваниям опорно-двигательного аппарата и др.

Быстро надвигающаяся эра не просто оздоровления, а именно здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий имеет направление, характерной особенностью которого является укрепление и сохранение здоровья через увеличение двигательного режима и профилактику заболеваний. Это означает, что одним из базовых элементов современных здоровьесберегающих технологий должен стать «стиль активного здорового образа жизни», применение которого позволяет максимально использовать потенциал физической культуры и спорта.

*Актуальность данной программы* рассматривается как одна из ступеней здорового образа жизни, а также является неотъемлемой частью всего образовательного и воспитательного процесса в ДЦ «Лазурный».

В деятельности ГБУДО ДСООЦ «Лазурный» обеспечение приоритета здоровья, создание здоровьесберегающего пространства, формирование культуры здоровья участников образовательного процесса являются предметом первоочередной важности.

Физкультурно-оздоровительная деятельность в условиях ДЦ «Лазурный» рассматривается как одна из форм двигательной активности, направленная на формирование здорового ребенка, как деятельность с целью улучшения физического состояния и здоровья, как сознательно регламентированная двигательная активность, направленная на развитие и

совершенствование собственного здоровья и бережного отношения к нему.

Для решения этих проблем необходим поиск новых подходов к оздоровлению, базирующихся на многофакторном анализе внешних воздействий, мониторинге состояния здоровья каждого ребенка, учете и использовании особенностей его организма, индивидуализации профилактических мероприятий.

Организация педагогического процесса в ДЦ «Лазурный» связана с некоторыми особенностями:

вся работа планируется на период смены (продолжительность которой составляет –24 дня);

группы на занятия формируются по отрядно;

дети имеют различные группы здоровья, уровень физической подготовленности, а также разные физкультурные интересы.

Все отдыхающие дети обязательно принимают участие в физкультурно-оздоровительных занятиях, с учётом групп здоровья, диагноза заболевания, функционального состояния, физической подготовки. Данное распределение детей на физкультурные группы позволяет более эффективно применять формы и средства физического воспитания для выбора рационального двигательного режима.

Эффективность физкультурно-оздоровительной деятельности связана с формированием мотиваций к здоровому образу жизни, приобретением определенного уровня знаний, ну и собственно с осуществлением двигательной и оздоровительной деятельности.

В ДЦ сложилась эффективная система работы физкультурно-оздоровительного направления. Активное освоение детьми данной деятельности позволяет не только совершенствовать физические качества и укрепить здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.



Организация физкультурно-оздоровительной деятельности ДЦ «Лазурный» состоит в проведении обязательных физкультурно-оздоровительных занятий, которые имеют оздоровительный характер, повышают функциональные возможности организма, укрепляют здоровье,

развивают физические способности детей.

ФОЗ в спортивном зале, на игровых площадках стадиона в летний период, являются альтернативой уроков физической культуры в школах. В рамках поддерживающего обучения ФОЗ соответственно проходят 3 раза в неделю по 45 минут.

*Новизна программы* предусматривает решение задач по формированию навыков самостоятельной организации двигательной активности детей, как в ДЦ, так и по основному месту жительства с использованием средств физической культуры и спорта, с которыми дети ознакомились и изучили на физкультурно-оздоровительных занятиях. Вследствие чего происходит усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования детьми, приобретенных знаний, способов и видов физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

*Цель программы:* создание благоприятных условий для укрепления физического и психологического здоровья детей посредством физкультурно-оздоровительных занятий.

*Задачи:*

повысить уровень общей физической подготовки, укрепить здоровье, содействовать правильному физическому развитию детей;

развить гигиенические навыки участников смен;

привлечь детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, удовлетворить естественную потребность организма ребёнка в движении;

формирование знаний о здоровом образе жизни;

обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания детей через апробацию сдачи норматива ГТО.

Отличительными признаками программы являются:

многообразие видов деятельности, удовлетворяющих самые разные физкультурные интересы, склонности и потребности ребенка;

личностно-деятельный характер образовательного процесса, способствующий развитию мотивации личности к познанию и творчеству, самореализации и самоопределению;

личностно-ориентированный подход к ребенку;

создание условий для самореализации, самопознания, самоопределения личности.

### Механизм реализации

Этапы реализации программы.

Программа реализуется согласно плану смены в соответствии с логикой развития смены в три этапа.

Этапы	Задачи	Количество занятий
1. начальный	Ознакомить детей с техникой безопасности в спортивном зале, на стадионе в летний период Правилами безопасного поведения. Оценка физической подготовленности. Входящее	1 занятие

	тестирование сдача двигательных тестов. Знакомство детей с нормативами комплекса ГТО.	
2. основной этап	Развитие координационных, скоростных, силовых способностей, гибкости, обучение двигательным действиям, через проведение подвижных и спортивных игр. Изучение комплексов общеразвивающих упражнений, упражнений для профилактики нарушения осанки, плоскостопия. Разучивание дыхательных упражнений, упражнений на расслабление Самостоятельные занятия доступными видами спорта.	7 занятий
3. Этап заключительный	Определение уровня физической подготовленности. Сдача двигательных тестов.	1 занятие

#### Условия реализации программы

Материально – техническая база

Для реализации физкультурно-оздоровительных занятий используется многофункциональный спортивный зал размером 20 x 34 метра, с площадками для занятий волейболом, баскетболом, бадминтоном, на которых проводятся подвижные и спортивные игры. В зале также расположены столы для настольного тенниса, шведские стенки, турник, на занятиях используется необходимый спортивный инвентарь. Спортивный комплекс оборудован раздевалками, душевыми.

Во время занятий на стадионе в летний период используются две комбинированные игровые площадки с синтетическим покрытием (волейбольная, баскетбольная, и теннисная), четыре беговых дорожки, футбольное поле, две площадки для игры в мини-футбол. Занятия проводятся при условии сухой погоды, при слабом ветре.

#### Учебно – тематический план физкультурно-оздоровительных занятий для отряда

№ занятия	Теория мин.	Практика мин.	Всего мин.
1	5	40	45
2	5	40	45
3	5	40	45
4	5	40	45
5	5	40	45
6	5	40	45
7	5	40	45

8	5	40	45
9	5	40	45
Всего:	45	360	405

### Содержание программы

Реализация учебно–тематического плана проходит по следующему содержанию:

#### Занятие №1.

Теория: инструктаж по ТБ. Правила посещения спортивного зала, на стадионе Техника безопасности на занятиях в спортивном зале, на стадионе. Правила сдачи двигательных тестов.

Практика: Тестирование физической подготовленности. Входящее тестирование. Сдача двигательных тестов. Фиксирование результатов.

#### Занятие №2.

Теория: инструктаж по ТБ. Правила выполнения общеразвивающих упражнений, использование их в комплексе утренней гимнастики.

Практика: Разминка. Беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «День ночь». Свободные игры доступными видами спорта.

#### Занятие №3.

Теория: Правила выполнения упражнений при нарушении осанки. Правила игры.

Практика: Разминка. Беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Подвижная игра «Третий лишний». Свободные игры доступными видами спорта. Дыхательные упражнения.

#### Занятие №4.

Теория: Разучивание комплекса упражнений при нарушении осанки «у стенки». Правила игры «Три мяча», «Пионербол»

Практика: Разминка. Беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Три мяча». Свободные игры доступными видами спорта. Упражнения на расслабление.

#### Занятие №5.

Теория: Разучивание комплекса упражнений при плоскостопии. Правила игры «Хвост дракона». Правила игры в стритбол.

Практика: Разминка. Беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения в парах. Подвижная игра «Хвост дракона». Свободные игры доступными видами спорта. Игры на внимание. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

#### Занятие №6.

Теория: Правила игры. Правила выполнения этапов эстафеты.

Практика: Разминка. Беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи». Командные эстафеты с мячами на месте. Свободные игры доступными видами спорта. Игры на внимание. Строевые упражнения. Упражнения на расслабление.

#### Занятие №7

Теория: Правила игры. Правила выполнения подвижной игры.

Практика: Разминка. Беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Подвижная игра «Чай чай – выручай». Свободные игры доступными видами спорта. Игры на внимание. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.



### Занятие №8

Теория: Правила игры. Правила выполнения этапов эстафеты.

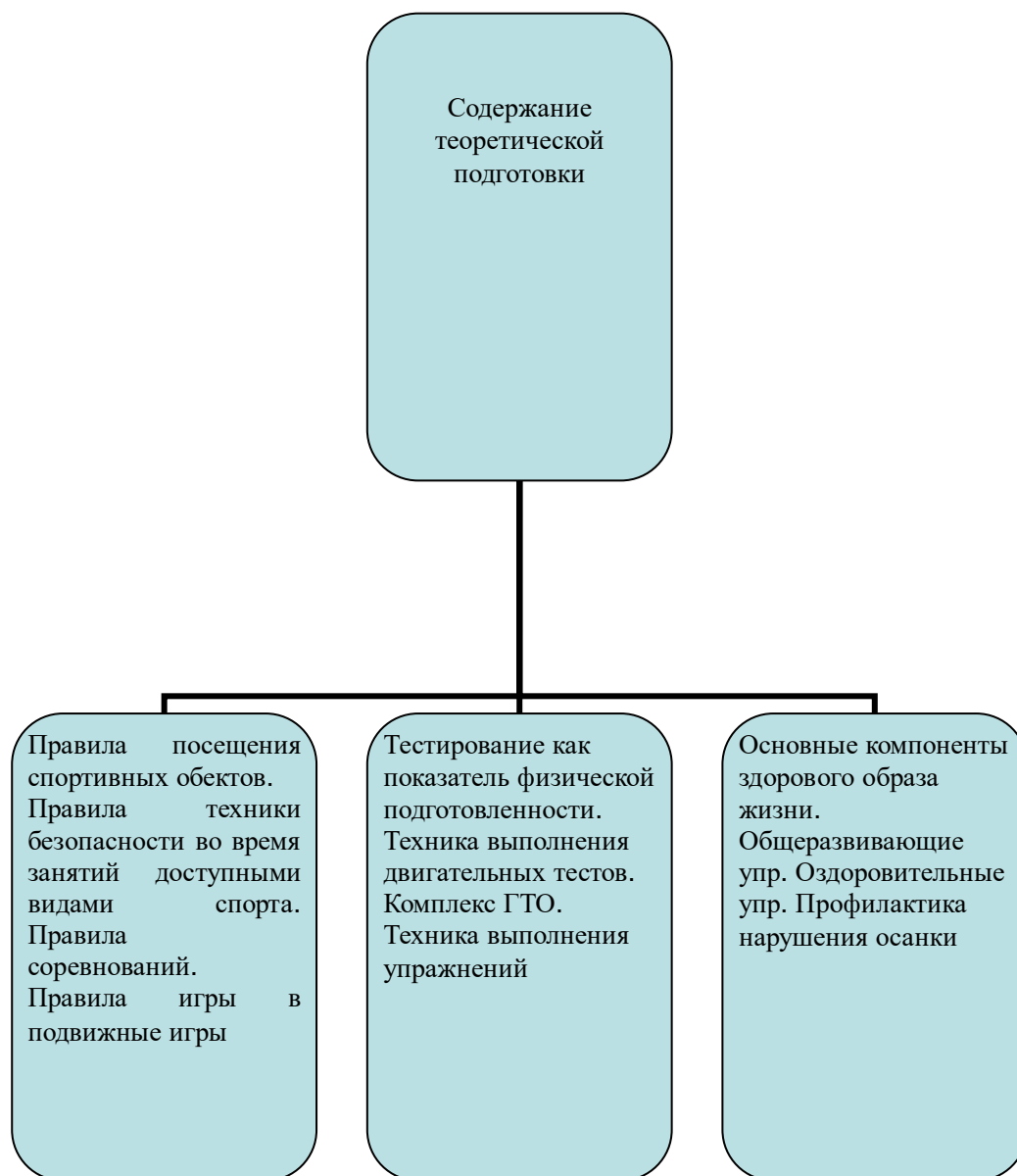
Практика: Разминка. Беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Командные эстафеты с передвижением «веселые старты». Свободные игры доступными видами спорта. Игры на внимание. Строевые упражнения.

### Занятие №9

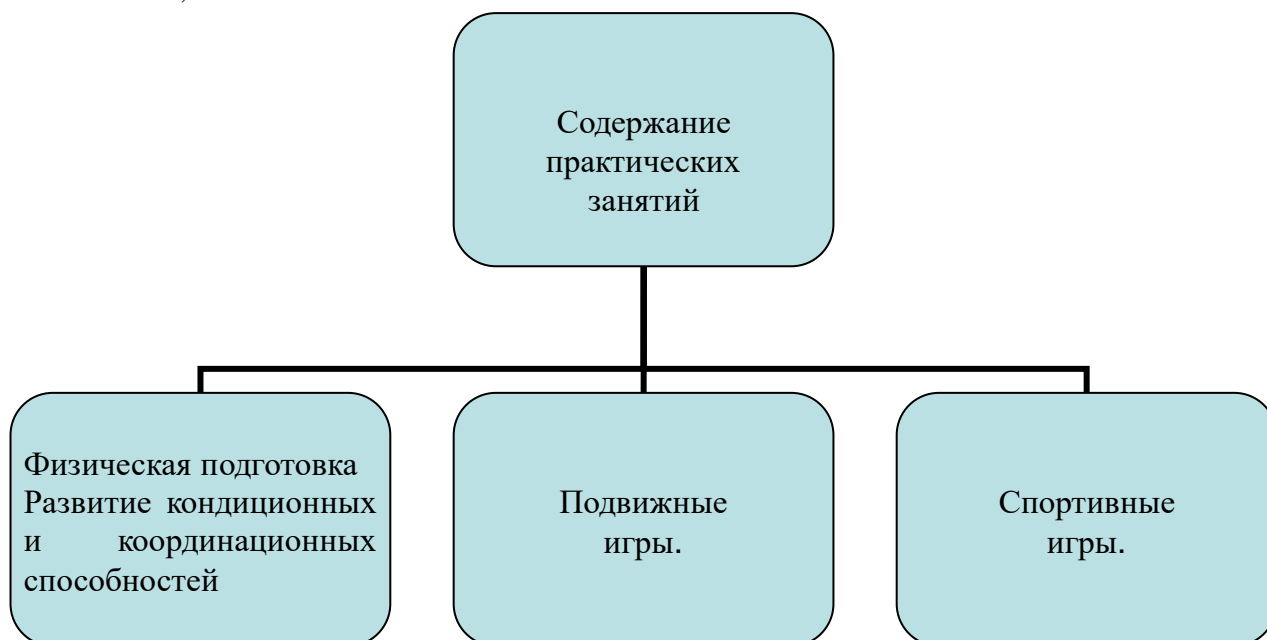
Теория: Техника выполнения двигательных тестов.

Практика: Итоговое тестирование физической подготовленности. Сдача двигательных тестов. Фиксирование результатов.

## Основные формы деятельности



Особое внимание на занятиях уделяется технике безопасности и правилам поведения в спортивном зале, стадионе в летнее время года. Инструктаж по ТБ проводится на второй–третий день заезда детей. Дети расписываются в отрядных листах в графе «ТБ», о получении информации о технике безопасности. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед в процессе практических занятий



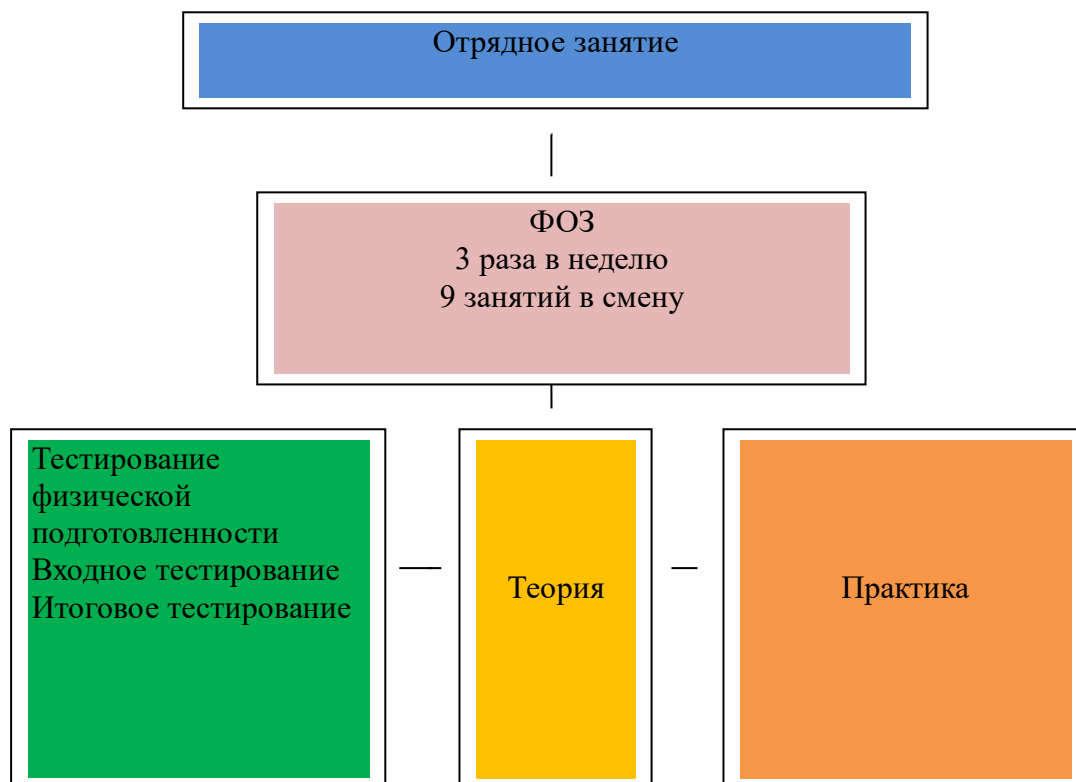
В качестве базовых спортивных игр рекомендуются баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон. Применение спортивных игр основывается на приобретенных ранее простейших умениях и навыках. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных и спортивных игр оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростно-силовых способностей). В результате обучения дети знакомятся с разнообразными играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно проводить их с друзьями в свободное время. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций детей. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

В программу отрядных ФОЗ включено обучение детей общим и специальным знаниям основ технико–тактических действий в подвижных и спортивных играх, правилам проведения соревнований по этим видам.

#### Ход занятия с отрядом.

Отрядные занятия проводятся по поточно, через день, три раза в неделю согласно расписанию занятий и графиком работы спортивных объектов, которые согласованы между собой, с лечебными, образовательными, воспитательными мероприятиями, общим планом проведения смены. За смену с каждым отрядом проводится 8 – 9 практических занятий. На занятие отведено - 45 минут, перед началом занятия педагог-организатор отмечает

присутствующих детей в отрядном списке учета посещаемости и передает детей инструктору, согласно списка посещаемости. К занятиям допускаются дети, имеющие медицинский допуск, в спортивной одежде и обуви, что обеспечивает безопасную и эффективную физкультурно-оздоровительную деятельность.



На отрядных ФОЗ в спортивном зале с помощью нагрузок средней и выше средней интенсивности решаются задачи развития и поддержания физической подготовленности, развитие двигательных качеств на уровне возрастных и половых возможностей, адаптации отдельных систем и организма в целом к физической нагрузке бытового характера, школьным нагрузкам.

Для достижения оздоровительного эффекта на занятиях применяют физические упражнения для всех суставов и групп мышц, упражнения выполняются с наибольшей амплитудой, темп – средний и быстрый, исходные положения различные, в том числе с измененной площадью опоры, увеличивающей статистическую нагрузку.

Важное значение в занятиях, проводимых с детьми, имеют подвижные и спортивные игры, широко применяемые на занятиях, обеспечивающие разностороннее воздействие на организм детей, сопровождающиеся положительными эмоциями, представляющие прекрасную возможность для тренировки всех основных двигательных навыков и качеств. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций детей. В этой связи обучение игровому материалу содействует в потребности к самостоятельным занятиям спортивными и подвижными играми. Также востребованы и популярны у детей физические упражнения спортивного характера, спортивные игры, командные эстафеты.

Для выполнения указанных требований при проведении физкультурно-оздоровительных занятий с детьми предлагается обычная структура проведения занятий физической культурой с выделением трех частей

занятия: подготовительной, основной и заключительной.

*Подготовительная часть.* Построение отряда. Сдача рапорта физоргом отряда. Приветствие. Задачи занятия.

В подготовительной части занятия, с помощью определенных методических приемов (построение, перестроение, упражнения на внимание и координацию) обеспечиваются организация детей, сосредоточение их внимания, необходимый психофизиологический настрой. Разминка. При выполнении комплекса упражнений осуществляется подготовка к повышенному уровню нагрузки, необходимая сонатроенность функциональных систем организма, обеспечивающая подготовку мышц, суставов к физической нагрузке.

*Основная часть.* В основной части занятия решаются ведущие образовательные и воспитательные задачи, заключающиеся в комплексном развивающем воздействии средств и методов физической культуры на организм детей. Для их реализации включаются как специальные, так и общеразвивающие физические упражнения, подвижные игры, спортивные игры. На протяжении всей основной части поддерживается оптимальный уровень деятельности физиологических систем, нагрузки основной части занятия обеспечивают достаточный тренирующий эффект для достижения оптимального уровня состояния здоровья.

*Заключительная часть.* В заключительной части занятия физическая нагрузка постепенно снижается до уровня, соответствующего двигательному режиму. Плавное, постепенное снижение нагрузки в заключительной части занятия уменьшает возбуждение нервной системы, создавая условия спокойного переключения на другую деятельность. Для достижения необходимого состояния, необходимо выполнение специальных упражнений, которые усиливают восстанавливающий эффект (дыхательные, упражнения на расслабление, внимание, строевые упражнения).

В заключительной части также проводится построение детей, подведение итогов занятия.

#### Методическое обеспечение программы

№ п/п	Содержание занятий	Форма занятий	Методы	Техническое оснащение	Форма подведения итогов
	Разминка. Входящее тестирование. Тестирование физической подготовленности. Сдача двигательных тестов. Для оценивания физической подготовленности детей предлагается сдача следующих тестов: кистевая динамометрия, прыжок в длину с места, челночный бег 3X10 метров, для мальчиков - подтягивание на перекладине, для девочек – сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз), поднимание туловища из	Объяснение Показ Групповое занятие.	Словесный метод: рассказ, беседа. Наглядный метод: показ движений упражнений.	Спортивный зал.(стадион) Турник Маты. Динамометры Конус Рулетка.	Оценка педагогом. Самооценка. Результаты.

	положения лежа на спине (кол-во раз за 30сек.). Фиксирование результатов.				
	Построение Сдача рапорта физоргом отряда. Приветствие. Строевые упражнения. Разминка. Беговые упражнения: бег трусцой, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, приставными шагами правым (левым) боком, спиной вперед. Спокойная ходьба, восстановление дыхания. Общеразвивающие упражнения на все суставы и группы мышц. Подвижная игра «День ночь». Свободные игры доступными видами спорта. Построение. Строевые упражнения. Подведение итогов.	Объяснение Показ Групповое занятие. Индивидуальное занятие.	Словесный метод рассказ, беседа. Наглядный метод: показ движений, упражнений. Непосредственная помощь инструктора.	Спортивный инвентарь.	Оценка педагогом. Самооценка. Результаты.
	Построение Сдача рапорта физоргом отряда. Приветствие. Строевые упражнения. Разминка. Беговые упражнения: бег трусцой, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, приставными шагами правым (левым) боком, спиной вперед. Спокойная ходьба, восстановление дыхания. Общеукрепляющие упражнения на все суставы и группы мышц. Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Упражнения у стенки. Подвижная игра «Третий лишний». Свободные игры доступными видами спорта. Построение. Строевые упражнения. Подведение итогов.	Объяснение Показ Групповое занятие.	Словесный метод: рассказ, беседа. Наглядный метод: показ движений, упражнений. Непосредственная помощь инструктора.	Спортивный инвентарь	Оценка педагогом. Самооценка. Результаты.
	Построение Сдача рапорта физоргом отряда. Приветствие. Строевые упражнения. Разминка. Беговые упражнения: бег	Объяснение Показ Групповое занятие.	Словесный метод: рассказ, беседа. Наглядный	Спортивный инвентарь	Оценка педагогом. Самооценка.

	<p>трусцой, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, приставными шагами правым (левым) боком, спиной вперед. Спокойная ходьба, восстановление дыхания. Общеразвивающие упражнения на все суставы и группы мышц в движении (по кругу). Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки. Упражнения у стенки. Подвижная игра «Три мяча». Свободные игры доступными видами спорта. Построение. Строевые упражнения. Упражнения на расслабление. Подведение итогов.</p>		<p>метод: показ движений, упражнений. Непосредственная помощь инструктора</p>		<p>Результаты.</p>
	<p>Построение Сдача рапорта физоргом отряда. Приветствие. Строевые упражнения. Разминка. Беговые упражнения: бег трусцой, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, приставными шагами правым (левым) боком, спиной вперед. Спокойная ходьба, восстановление дыхания. Ходьба с заданием: На носках руки на пояс, на пятках руки за головой, перекатом с пятки на носок руки на поясе, на внешней стороне стопы руки на поясе. Общеразвивающие упражнения на все суставы и группы мышц. Упражнения на гибкость. Подвижная игра «Хвост дракона». Свободные игры доступными видами спорта. Построение. Строевые упражнения. Подведение итогов.</p>	<p>Объяснение Показ Групповое занятие.</p>	<p>Словесный метод: беседа, рассказ Наглядный метод: показ движений, упражнений. Непосредственная помощь инструктора</p>	<p>Спортивный зал. Турник Маты. Динамометры Конусы. Рулетка.</p>	<p>Оценка педагогом. Самооценка. Результаты.</p>
	<p>Построение Сдача рапорта физоргом отряда. Легкий бег трусцой. Спокойная ходьба, восстановление дыхания. Общеразвивающие упражнения на все суставы и группы мышц. Упражнения на</p>	<p>Объяснение Показ Групповое занятие.</p>	<p>Словесный метод: беседа, рассказ. Наглядный метод: показ.</p>	<p>Спортивный инвентарь</p>	<p>Оценка педагогом. Самооценка. Подведение итогов</p>

	гибкость. Подвижная игра «Шишки, желуди, орехи». Командные эстафеты с мячами. Дети делятся на две команды и выполняют задания в передаче мяча различными способами, соревнуясь с другой командой. Свободные игры доступными видами спорта. Построение. Строевые упражнения. Подведение итогов.		Соревновательный метод.		проведения эстафет. Объявление результатов
	Построение Сдача рапорта физоргом отряда. Легкий бег трусцой. Спокойная ходьба, восстановление дыхания. Общеразвивающие упражнения на все суставы и группы мышц. Упражнения на гибкость. Подвижная игра «Чай, чай – выручай». Свободные игры доступными видами спорта. Игры на внимание. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения. Построение. Строевые упражнения. Подведение итогов.	Объяснение Показ Групповое занятие	Словесный метод: беседа, рассказ Наглядный метод: показ движений упражнений Непосредственная помощь инструктора	Спортивный инвентарь	Оценка педагогом
	Построение Сдача рапорта физоргом отряда. Приветствие. Строевые упражнения. Разминка. Беговые упражнения: бег трусцой, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестом голени, приставными шагами правым (левым) боком, спиной вперед. Спокойная ходьба, восстановление дыхания. Общеразвивающие упражнения на все суставы и группы мышц. Командные эстафеты с передвижением. Свободные игры доступными видами спорта. Построение. Строевые упражнения. Подведение итогов.	Объяснение Показ Групповое занятие.	Словесный метод. Наглядный метод. Соревновательный метод.	Спортивный инвентарь.	Оценка педагогом . Самооценка. Подведение итогов проведения эстафет. Объявление результатов.
	Итоговое тестирование. Разминка. Тестирование физической подготовленности. Сдача двигательных тестов,	Объяснение Показ Групповое занятие.	Словесный метод. Наглядный метод.	Турник Маты . Динамометр Конусы.	Оценки динамики физической

	оценивание физической подготовленности.			Рулетка.	подготовк и Подведен ие итогов. Оформле ние результат ов.
--	---	--	--	----------	--

#### Формы организации детей.

Во время проведения физкультурно-оздоровительных занятий в спортивном зале, на стадионе в летнее время года используются различные формы организации детей.

В зависимости от поставленных задач на занятиях используется фронтальный, поточный, групповой, игровой и соревновательный формы организации занимающихся.

*Поточная форма.* Занимающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений, одинаковых для всей группы. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия.

*Форма групповых занятий.* Занимающиеся выполняют упражнения в подгруппах, каждая подгруппа получает своё задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

*Форма индивидуальных заданий.* Каждому ребенку даётся собственное задание в соответствии с индивидуальными особенностями и возможностями.

*Игровая форма. Соревновательная форма.*

#### Образовательные технологии реализации программы

В целях осуществления целостного образовательного процесса с учетом запросов и потребностей детей в реализации программы используются следующие образовательные технологии:

##### Здоровьесберегающие технологии.

Владение навыками плавания является жизненно важными и востребованными. Отрядные физкультурно-оздоровительные занятия носят большой оздоровительный эффект и являются эмоционально востребованными у отдыхающих детей.

Все отдыхающие дети принимают участие в занятиях с учётом групп здоровья, диагноза заболевания, функционального состояния, физического состояния. Данное распределение детей на физкультурные группы позволяет более эффективно применять формы и средства физического воспитания для выбора рационального двигательного режима.

##### Личностно – ориентированные технологии.

В условиях реализации программы, исходя из поставленных задач, максимального развития индивидуальных способностей ребенка, на основе использования имеющегося у него двигательного опыта, навыков и умений используется индивидуальный дифференцированный подход.

##### Игровые технологии.

На занятиях широко применяются задания общеразвивающей и специальной направленности, подвижные и спортивные игры, в которых активно принимают участие все дети. Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных и спортивных игр оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во



времени, перестроению двигательных действий, скоростных скоростно-силовых способностей). В результате занятий обучающиеся знакомятся с разнообразными играми, что позволяет воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно проводить их с друзьями в свободное время. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций детей.

#### Ожидаемые результаты

- укрепление здоровья, повышение уровня общей физической подготовки детей;
- формирование потребности знать и выполнять правила личной гигиены, безопасного поведения на спортивных площадках;
- привлечение детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- удовлетворение естественной потребности организма ребёнка в движении;
- формирование потребности в здоровом образе жизни.
- формирование мотивации выполнения нормативов физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

#### Критерии оценки эффективности физкультурно-оздоровительной образовательной деятельности

Эффективность физкультурно-оздоровительной образовательной деятельности оценивается через мониторинг физической подготовленности детей, участников смен. Уровень физической подготовленности детей, предлагается определять с помощью двигательных тестов.

Тестирование физической подготовленности проводится в два этапа в начале смены на первом отрядном физкультурно-оздоровительном занятии - входное тестирование и в конце смены на последнем занятии – итоговое тестирование. Принципиальной особенностью сдачи двигательных тестов является ориентация на индивидуальный результат, дети при сдаче тестов не ориентируются на нормы, а соревнуются друг с другом, сами с собой.

Для оценки физической подготовленности детей рекомендуются тесты общероссийской системы мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодёжи, что обеспечивает преемственность соответствующих мероприятий в течение всего года и согласуется с современной системой тестов «Еврофит», разработанной Комитетом по развитию спорта при Совете Европы. (Приложение №1)

Эффективная система мониторинга физической подготовки и физического развития обеспечивает реализацию индивидуального подхода в оценке физической подготовки детей и в методиках ее совершенствования. Об эффективности оздоровления будет свидетельствовать положительная динамика показателей за период смены. В качестве критериев оценки эффективности оздоровления детей рекомендуется использовать данные динамики показателей физического развития, функционального состояния организма, физической подготовленности и заболеваемости детей за период смены.

Важным показателем улучшения функциональных возможностей организма ребёнка является увеличение показателей физической подготовленности. В начале и в конце смены у детей измеряют показатели физической подготовленности: кистевая динамометрия, прыжок в длину с места, челночный бег на 3х10 метров, для мальчиков - подтягивание на перекладине, для девочек – подъём туловища в сед за 30 секунд. Результаты

двигательных тестов заносятся в протоколы функционального обследования для каждого отряда, где фиксируется входящее и итоговое тестирование (Приложение №2)

## Список литературы

1. Горбунов Г.Д., Гогонов Е.Н. «Психология физической культуры и спорта» М.: Академия, 2009г.
2. Жуков М.Н. Подвижные игры. М. Издательский центр «Академия», 2000.
3. Ильин Е.П. «Психология спорта» – СПб : Питер, 2010г
4. Лукьянов В.А. «Подтягивание в висе лежа». «Физическая культура в школе. №7». М. «Школьная пресса», 2014г.
5. Лях В.И., А.А. Зданевич. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов». – М. : «Просвещение», 2009г.
6. Лукьяненко В.П. «Сущность понятия и основное предназначение учебного предмета «Физическая культура». «Физическая культура в школе. №6» М. «Школьная пресса», 2014г.
7. Примерные программы основного общего образования / Физическая культура. – М. : «Просвещение», 2010г.
8. Перова Е.И. «Комплекс ГТО в XXI веке». Физическая культура в школе. №6. М. «Школьная пресса», 2014г.
9. Сейтмухаметова М.В. «ФГОС для учителей физической культуры». «Физическая культура в школе. №7». М. «Школьная пресса», 2014г.
10. Турманидзе В.Г. Физическая культура. V–XI классы: примерная программа (для учителей общеобразовательных учреждений) / Омск: Изд-во. ОмГУ, 2011г.

Электронные ресурсы.

[takzdorovo.ru](http://takzdorovo.ru) "Здоровая Россия"

[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

[www.gto](http://www.gto)

[window.edu.ru](http://window.edu.ru)

[standart.edu.ru](http://standart.edu.ru)