КОНКУРСНАЯ РАБОТА

|  |  |
| --- | --- |
| 1. Наименование работы | Программа дополнительного образования «Спортивный час» |
| 1.1. Краткая аннотация | МАОУ «Школа-интернат № 53» расположена на окраине города и удалена от учреждений дополнительного образования и спорта, культурных учреждений. Школу окружает лесная зона. В зимний период созданы отличные условия для проведения тренировочных занятий на лыжах. В районе школы нет ни одного подросткового клуба и клуба по месту жительства, поэтому вся внеурочная деятельность воспитанников организована во второй половине дня в школе.  В школе имеется хорошая материальная база: два спортивных зала, тренажерный зал, стадион, необходимый лыжный инвентарь.  Выбор приоритетных направлений работы школы-интерната, определение цели и задач деятельности педагогического коллектива полностью согласуется со специфическими характеристиками образовательного пространства школы-интерната, а именно:  - социальным заказом на качество образовательных услуг;  - необходимостью оказания помощи воспитанникам, находящимся в трудной жизненной ситуации;  - необходимостью противостоять негативным внешним социальным факторам;  - объективной потребностью населения в гораздо более раннем самоопределении личности;  - индивидуальными возможностями, способностями и интересами воспитанников и их родителей;  - необходимостью сохранения и улучшения здоровья всех участников образовательного процесса;  - перспективами развития муниципального образования через создание единого образовательного пространства на основе органического сочетания форм общего, профильного и профессионального обучения;  - необходимостью развития системы дополнительного образования.  Особо значимым представляется подход, который ориентирует учебно-воспитательный процесс на разностороннее развитие личности и ее самоопределение во время творческого овладения двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельностями. |
| 1.2. Цель программы «Спортивный час» | Цель программы дополнительного образования «Спортивный час» - способствование формированию и развитию у воспитанников устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. |
| 1.3. Задачи программы «Спортивный час» | Опираясь на материал таких наук, как гуманитарные дисциплины, теория и история физической культуры и спорта, гигиена, психология, физиология, биомеханика, ставится задача сформировать у воспитанников школы целостное представление о физической культуре как элементе общей культуры человека. Так же в качестве важной задачи спортивного часа рассматривается творческое усвоение способов двигательной, физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности через:  - освоение знаний о физической культуре и спорте, роли в формировании здорового образа жизни;  - развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;  - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей корригирующей направленностью;  - приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;  - выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий. |
| 2. Содержание  программы «Спортивный час» | Основные направления программы **«Спортивный час»:**  **1.Знания о физической культуре.**  **1.1. Физическая культура**. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физических упражнений по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.  Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.  **1.2. Из истории физической культуры**. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.  **1.3. Физические упражнения**. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.  Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.  **2. Способы физкультурной деятельности.**  **2.1. Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).  **2.2. Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью**. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.  **2.3. Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).  **3. Физическое совершенствование.**  **3.1. Физкультурно-оздоровительная деятельность.**  Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.  Комплексы упражнений на развитие физических качеств.  Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.  **3.1.1. Спортивно-оздоровительная деятельность.**  **3.1.2.Гимнастика с основами акробатики**. *Организующие команды и приемы*. *Акробатические упражнения. У*поры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.  *Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.  *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.  *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.  **3.1.3. Лёгкая атлетика**. *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.  *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;  *Броски*: большого мяча (1кг) на дальность разными способами.  *Метание*: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.  **3.1.4. Лыжные гонки.** Передвижение лыжными ходами (попеременным двухшажным; одновременным безшажным; одновременным одношажным). Повороты на месте (махом через лыжу вперед и через лыжу назад), в движении («переступанием»), при спусках («упором», «полуплугом»).  **3.1.5. Подвижные и спортивные игры.** На материале гимнастики с основами акробатики: игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.  На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.  На материале лыжной подготовки: эстафеты в передвижении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.  На материале спортивных игр: футбол, баскетбол, волейбол. |
| 3. Формы работы программы «Спортивный час» | **Игра.**  Подвижные игры позволяют удовлетворить потребность детей в движении и стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить не только физические качества, но и умственные и творческие способности, нравственные качества и т.д. Систематическое использование подвижных игр на спортивном часе, способствует оптимизации двигательного режима, улучшению здоровья, повышению умственной работоспособности.  Игры: - сюжетные игры, игры-эстафеты, подвижные и народные игры; для среднего школьного возраста - подвижные и спортивные игры, игры-эстафеты; для старших классов - в основном спортивные игры (волейбол, баскетбол, футбол). Спортивные и игровые праздники. Воспитанникам предоставляются возможности самим придумывать новые подвижные игры - дни «свободных игр», игр без правил и ограничений; дни «новых игр» (в которых нет разделения участников на победителей и побежденных); дни «кооперативных игр», в которых участвуют школьники разных классов; олимпийские дни. Это позволяет развивать творческие способности детей, варьировать различные виды нагрузки, делает спортивный час более увлекательными и интересным.  **Спортивный праздник.**  Включает в себя множество подвижных конкурсов и эстафет, дает возможность воспитанникам проявить свои способности, выступая в спортивных соревнованиях, играх, в выполнении установленных тестов, а также в общественной работе в спортзале, на стадионе. Участниками праздника могут быть и педагоги, и дети, как старшеклассники, так и младшие школьники и семьи.  **Домашние задания.**  Для активизации физкультурной деятельности школьников предлагается домашние задания, связанные с выполнением ряда простых тестов физической подготовленности (например, прыжок в длину с места, ловля мяча в течение 30 с, отжимание от пола, и количество приседаний за 30 с). Страничка с данными школьника вклеивается в дневник, и родители, измеряя достижения своего ребенка один раз в месяц, получают возможность следить за ростом его физической подготовленности.  **Тестирования**  Тестирование носит информационный характер, дают воспитанникам представление об уровне их физической подготовленности и рекомендации по его повышению. Каждый воспитанник стремится к достижению своей личной цели в физической подготовленности, в укреплении здоровья. Тестирование побуждает воспитанников добиваться более высокого уровня физической подготовленности, помогает создать у детей положительный психологический настрой.  **Тренировочный урок.**  Предназначен для специальной подготовки воспитанников. Включает упражнения для развития двигательных качеств, освоения и совершенствования технико-тактических приемов.  **Соревнования.**  Соревнования позволяют решать педагогические, спортивно-методические и общественно политические задачи. Во время спортивных соревнований решаются те же педагогические задачи, что и на занятии «спортивный час» и спортом в целом, т.е. совершенствование физической, технической, тактической, психической и теоретической подготовленности.  Соревнования: командные, личное первенство.  Мероприятия по реализации Программы кружка «Спортивный час»   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | № п/п | Мероприятие | Сроки  исполнения | | Ответственные | | 1. Организационный этап | | | | | | 1. | Разработка положений по проведению мероприятий спортивной направленности через внеурочную деятельность воспитанников | Август-сентябрь. | ПДО, учитель физической культуры. | | | 2. | Проведение совещания при заместителе директора по ВР по вопросам принятия положений | Сентябрь | Зам. директора по ВР.  ПДО, учитель физической культуры. | | | 3. | Подведение итогов проведения соревнований, мероприятий | По итогу проведения | Зам. директора по ВР.  ПДО, учитель физической культуры. | | | 4. | Работа школьного методического объединения педагогов дополнительного образования | Раз в четверть | Зам. директора по ВР.  ПДО. | | | 5. | Проведение родительских собраний | Раз в четверть | Директор, ПДО, классные руководители. | | | 6. | Участие в разработке школьного меню по детскому питанию для воспитанников | Раз в год | Директор, диетическая сестра, заведующая столовой, руководитель ШМО ПДО. | | | 2. Знания о физической культуре | | | | | | 1. | Участие в олимпиаде по физической культуре:  - школьный тур олимпиады;  - муниципальный тур олимпиады | Октябрь - ноябрь | | ПДО, учитель физической культуры. | | 2. | Проведение праздника «Встреча поколений». | Январь | | Зам. директора по ВР.  ПДО, учитель физической культуры. | | 3. | Занятия с образовательно-познавательной направленностью | В течение года | | ПДО, учитель физической культуры. | | 3. Способы физкультурной деятельности | | | | | | 1. | Создание банка данных спортивных игр | В течение года | | Воспитанники | | 2. | Ведение паспорта физической подготовленности воспитанников | В течение года | | ПДО | | 3. | Мониторинг здоровья воспитанников | Октябрь, март | | Медицинский персонал | | 4. | Мониторинг физического развития воспитанников | Октябрь, март | | ПДО, учитель физической культуры. | | 5. | Контроль за соблюдением режима дня воспитанниками | В течение года | | Воспитатели, ПДО. | | 1. Физическое совершенствование | | | | | | 1. | «Неделя Бега» | Сентябрь | | ПДО, учитель физической культуры. | | 2. | «Кросс Наций» | Сентябрь | | ПДО, учитель физической культуры. | | 3. | Спартакиада учащихся общеобразовательных школ города | В течение года | | ПДО  Учитель физической культуры. | | 4. | Кросс среди спортивных секций г. Новоуральска памяти Б.В. Полушкина. | Октябрь ежегодно | | ПДО, учитель физической культуры. | | 5. | «Неделя гимнастики» | Октябрь | | ПДО, учитель физической культуры. | | 6. | «Мама, папа, я, спортивная семья» | Декабрь  ежегодно | | ПДО, учитель физической культуры. | | 7. | Открытые областные соревнования на приз Н.П.Троценко | Декабрь  ежегодно | | ПДО, учитель физической культуры. | | 8. | Первенство Министерства образования Свердловской области по лыжным гонкам | Январь ежегодно | | ПДО, учитель физической культуры. | | 19. | Соревнования по лыжным гонкам на приз В. Зимина | Февраль  ежегодно | | ПДО, учитель физической культуры. | | 10. | Кубок г. Новоуральска по лыжным гонкам среди юношей и девушек | Декабрь-март ежегодно | | ПДО, учитель физической культуры. | | 11. | Традиционный лыжный марафон «Европа-Азия» | Март ежегодно | | ПДО, учитель физической культуры. | | 12. | «Президентские игры»:  - городской этап;  - областной этап;  - всероссийский этап. | Февраль-март ежегодно | | ПДО, учитель физической культуры. | | 13. | «Президентские состязания»:  - городской этап;  - областной этап;  - всероссийский этап. | Февраль-март ежегодно | | ПДО, учитель физической культуры. | | 14. | Всероссийские соревнования по лыжным гонкам «Кубок Урала» | Декабрь ежегодно | | ПДО, учитель физической культуры. | |
| 4. Основные субъекты взаимодействия с образовательным учреждением | - МБОУ ДОД «ДЮСШ №4»;  - Комитет по делам молодежи, семьи, спорту и социальным программа администрации Новоуральского городского округа;  - «Спортивный клуб «Кедр» НГО;  - Новоуральским филиалом ГБОУ СПО СО «Училище олимпийского резерва 1(колледж)»;  - Министерство физической культуры, спорта и молодежной политики свердловской области;  - Управление Образования г. Новоуральска. |
| 5. Ожидаемые результаты  программы «Спортивный час» | - поиск одаренных детей для дальнейшего спортивного совершенствования;  - связь физкультурно-спортивной работы с реализацией образовательной области «физическая культура»;  - формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;  - умение организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);  - формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). |
| 6. Показатели ожидаемой эффективности реализации программы «Спортивный час» | Общие показатели:  -100% занятость воспитанников в кружке «Спортивный час»;  - снижение заболеваемости на 12%;  - повышение уровня заинтересованности родителей в участии работы направленной на спортивно-оздоровительную деятельность педагогического сообщества МАОУ «Школа-интернат №53»;  - Приложение №1 «Достижения воспитанников». |
| 7. Территория  реализации программы «Спортивный час» | Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Школа-интернат № 53 среднего (полного) общего образования» (МАОУ «Школа-интернат № 53»)  624130, Свердловская область, г. Новоуральск, ул. Чурина,16  тел.(34370) 4-45-96, факс (34370) 4-46-01, e-mail - sch53int@mail.ru |