

Рецензия

на общеразвивающую программу «Физическое воспитание детей»
Областного государственного бюджетного учреждения социального обслужи-
вания «Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних
Заларинского района»

Разработчики программы: Файзулина Ирина Викторовна, методист отделения социальной диагностики и социальной реабилитации несовершеннолетних; Безнос Александр Георгиевич, руководитель по физическому воспитанию

Целью экспертизы программы является оценка качества ее содержания, соответствие требованиям к разработке программы, ее структуре и результатам реализации. Программа «Физическое воспитание детей» составлена на 10 страницах.

Жизнь в XXI веке ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. Исследования показывают, что состояние здоровья детей за последнее время имеет тенденцию к ухудшению, а число здоровых дошкольников уменьшается, поэтому сохранение и укрепление здоровья – одна из самых важных задач, стоящих перед современным педагогом. Таким образом, актуальность темы, выбранной автором работы обусловлена важностью проблемы.

Программа содержит все необходимые разделы: информационную карту; пояснительную записку; тематический план программы, содержание программы, список литературы.

Автором представлена программа, позволяющая средствами спортивных игр и общефизической подготовки укрепить здоровье. В результате реализации программы происходит оптимизация роста и развитие опорно-двигательного аппарата, формируется правильная осанка, совершенствуются психомоторные способности, развиваются творческие и созидательные способности воспитанников.

На стр. 4 авторами представлены виды работ: 1) физкультурно-оздоровительная; 2) спортивно-массовая (проведение массовых мероприятий); 3) учебно-тренировочная; 4) пропаганда спорта и ЗОЖ; 5) организационно-методическая; 6) проектная деятельность.

В представленном учебно-тематическом плане на стр. 5 и содержании на стр. 6-8 не разработано содержание следующих работ:

- спортивно-массовая,
- пропаганда спорта и ЗОЖ,
- организационно-методическая,
- проектная деятельность.

Рецензент считает, что авторам необходимо разработать содержание данных заявленных разделов.

В качестве дополнительных замечаний рецензент отмечает: 1) список литературы составляется в алфавитном порядке; 2) небрежность в оформлении программы (не выдерживаются отступы, межстрочный интервал). Данные замечания не влияют на общую положительную оценку данной программы.

На основании проведенной экспертизы можно сделать **закключение**: общеразвивающая программа «Физическое воспитание детей» в целом соответствует требованиям, предъявляемым к данным программам. Программа должна быть дополнена содержанием работы по разделам спортивно-массовая работа, пропаганда спорта и ЗОЖ, организационно-методическая работа и проектная деятельность и представлена на повторную экспертизу.

Рецензент, доктор педагогических наук, профессор

Переломова Н.А.

27.06.2022 г.

*Переломовой Н.А. зав. кафедрой физического воспитания
Е.А. Бойчук*



МИНИСТЕРСТВО СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ, ОПЕКИ И ПОПЕЧИТЕЛЬ-
СТВА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания

«Социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних Заларинского
района»

Обсуждена и утверждена педагогическим кол-
лективом ОГБУСО «СРЦН Заларинского рай-
она»

«30» августа 2021г.

Утверждаю
Директор ОГБУСО «СРЦН Заларинского рай-
она»

Н.В.Ушакова
«30» августа 2021г.



**Общеразвивающая программа
«Физическое воспитание детей»**

Адресат программы: воспитанники учреж-
дения

Сроки реализации: 1 год

Разработчик программы:

Безносов Александр Георгиевич

Должность: руководитель физического
воспитания

р.п.Залари,
2021год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Актуальность программы

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает, что для каждого человека жизненно необходимы: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Кроме того, все дети поступают в детский дом из неблагополучных семей, с ослабленным соматическим и психологическим здоровьем. Поэтому, реабилитация и сохранение здоровья детей, их физическое и психологическое развитие являются приоритетными в организации жизнедеятельности детского дома.

Система физической подготовки, включающая различные виды и формы физического воспитания, призвана создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения.

Поэтому, основными принципами физической подготовки воспитанников являются: демократичность, гуманизм, личностный и деятельный подход, оптимизация образовательно-воспитательного процесса на основе прогрессивных психолого-педагогических и психолого-физиологических знаний.

Педагогическая целесообразность

При решении задач физической подготовки воспитанников, учитываются такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Воспитанники обучаются способам поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, умениям и навыкам сохранения и укрепления здоровья, навыкам самостоятельных занятий. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Основным направлением программы является качественное физическое воспитание детей. Программа направлена на:

- создание условий для развития личности ребенка;
- развитие мотивации личности ребенка к познанию и творчеству;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка на занятиях физкультурой и спортом, раскрепощению, доверию к руководителю;
- укрепление физического здоровья ребенка;

- целостность процесса физического развития воспитанников.

Отличительные особенности программы

Программа создает максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. Физкультурные занятия в реабилитационном центре являются дополнительными к школьной программе физической культуры. Выбор видов деятельности и конкретных тем занятий определяется возрастным составом воспитанников, потребностями воспитательно-образовательной системы учреждения, годовым планом работы учреждения, а также зависят от возможностей материально-технической базы для занятий и времени года.

Обязательным является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к воспитанникам с учетом их состояния здоровья, возраста, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

По возможности занятия проводятся на открытом воздухе. На занятиях по физической подготовке учитываются интересы и склонности детей.

Учитывая большие индивидуальные различия внутри даже одного возраста, воспитанникам предлагается разноуровневый по сложности и трудности усвоения материал программы. Для этого используются различные организационные формы: объединение воспитанников разного возраста в группы по схожим интересам и уровню подготовленности, проведение занятий отдельно среди мальчиков и девочек, проведение занятий по типу тренировок, включение в работу разнообразных игровых форм, методов и др.

Усилению мотивации к занятиям способствует привлечение подростков к судейству, руководству командой, занятиями физической культурой и проведением спортивных соревнований с учащимися младших классов, применение различных физических средств обучения, соответствующих возрасту, тренажеров, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Адресат программы

Данная программа рассчитана на 1 год обучения.

1.2. Цель и задачи Программы

Цель: содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности воспитанника.

Задачи:

Обучающие:

- Обучать знаниям о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей;
- обучать знаниям об охране, сохранении и укреплении здоровья;
- формирование доступных представлений и знаний о пользе занятий физическими упражнениями и играми;

- выработка представлений об основных видах спорта и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Воспитательные:

- Воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам, честность, отзывчивость, смелость;
- воспитывать нравственно-волевые черты личности, активности, самостоятельности;
- воспитывать интерес к активной двигательной деятельности, и потребности в ней.

Развивающие:

- Развивать координационные и кондиционные способности;
- развивать психические процессы (представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности;
- развивать физические, интеллектуальные и личностные качества воспитанников;
- развивать предпосылки учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность.

1.3. Срок реализации программы:

Программа рассчитана на 1 год обучения.

1.4. Форма проведения занятий:

К занятиям допускаются дети с 7-17лет, годные по состоянию здоровья.

Периодичность занятий 3 раза в неделю, по 2 часа.

Вид работы	Форма работы
Физкультурно-оздоровительная	Утренняя гимнастика Физкультминутки во время самоподготовки. Выполнение индивидуальных комплексов физических упражнений.
Спортивно- массовая	Проведение спортивно-массовых мероприятий. Товарищеские встречи по различным видам спорта. Участие в районных и областных соревнованиях по различным видам спорта.
Учебно- тренеровочная	Занятия в спортивных секциях.
Пропаганда спорта и ЗОЖ	Цикл бесед о спорте и ЗОЖ Изготовление средств наглядной агитации.

Организационно-методическая	Составления листка здоровья на каждого воспитанника. Создание физкультурного актива «Малый олимпийский совет». Проведение тестирования развития физических качеств воспитанников.
Проектная деятельность	

Расписание занятий в спортивных секциях, составляется на учебный год в зависимости от контингента воспитанников, медицинских рекомендаций и выбора воспитанниками вида физкультурно-спортивных занятий.

1.5. Планируемые результаты

Должны знать:

В результате освоения программы воспитанники должны:

- овладеть знаниями в области физической культуры необходимыми в своей возрастной группе;
- сознательно стремиться вести здоровый образ жизни на уровне, соответствующем своей возрастной группе;
- достигнуть уровня физической подготовленности, соответствующей как минимум среднему уровню показателей развития основных физических способностей, с учётом их возраста и индивидуальных возможностей;
- участвовать в играх с элементами спорта;
- иметь представление о ЗОЖ;
- выполнять физические упражнения из разных исходных положений.

1.6. Учебно-тематический план

Спортивные игры (младшая группа)

Вид спорта	Тема	Количество часов
Футбол	Техника безопасности	2
	Техническая подготовка	30
	Тактическая подготовка	6
	Физическая подготовка	30
	Основы знаний (теоретический материал)	4
	Итого:	72
Волейбол	Техника безопасности	2
	Техническая подготовка	20
	Физическая подготовка	10
	Основы знаний (теоретический материал)	4
	Итого:	36
	Итого:	108

Спортивные игры (старшая группа)

Вид спорта	Тема	Количество часов
Футбол	Техника безопасности	2
	Техническая подготовка	30
	Тактическая подготовка	6
	Физическая подготовка	30
	Основы знаний (теоретический материал)	4
	Итого:	72
Волейбол	Техника безопасности	2
	Техническая подготовка	30
	Тактическая подготовка	30
	Физическая подготовка	30
	Основы знаний (теоретический материал)	16
	Итого:	108
	Итого:	180

Общая физическая подготовка

№	Тема	Количество часов
1	Развитие скоростно-силовых качеств	10
2	Развитие координационных способностей	10
3	Развитие мышц плечевого пояса и брюшного пресса	10
4	Развитие гибкости	10
5	Подвижные игры	60
6	Техника безопасности	2
7	В мире спорта (теория)	6

Содержание

Спортивно-оздоровительная деятельность.

1. Развитие скоростно-силовых качеств.

Прыжки, напрыгивание: прыжки в длину, прыжки через препятствия (скамейку, скакалку и т.д.)

Челночный бег 10X 10

2. Развитие координационных способностей.

Бег с изменением направления или скорости движения по сигналу Челночный бег 4 X 10 с переноской кубиков. Бег лицом вперед, боком по направлению движения, спиной. Метание мяча в цель с различного расстояния и из различных исходных положений. Развитие мышц плечевого пояса и брюшного пресса. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Потягивание на перекладине различными хватами. Висы на согнутых и полусогнутых руках. Подъем туловища из положения лежа. Подъем ног из положения лежа. Метание набивного мяча из различных положений одной или двумя руками. Развитие гибкости. Махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем (с предметами и без предметов). Стретчинг (система статических упражнений, развивающих гибкость).

3. Развитие мышц плечевого пояса и брюшного пресса.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Потягивание на перекладине различными хватами. Висы на согнутых и полусогнутых руках. Подъем туловища из положения лежа. Подъем ног из положения лежа. Метание набивного мяча из различных положений одной или двумя руками.

4. Развитие гибкости.

Махи руками и ногами, рывки, наклоны и вращательные движения туловищем (с предметами и без предметов). Стретчинг (система статических упражнений, развивающих гибкость).

5. Подвижные игры.

Игры включаются во все части занятий и направлены на коррекцию психического развития воспитанников.

1) Коррекция дисгармонии развития.

Сюжетно-ролевые подвижные игры:

«Охотники и уточки», «Кот и мыши», «Космонавты», «Перелет птиц» и др.

2) Развитие волевой регуляции.

Всевозможные подвижные и спортивные игры («Перестрелка», «Футбол», «Одиннадцать», «Ручеек» и др.)

3) Снижение тревожности, коррекция трудностей в общении.

Коммуникативные игры: на сплочение, доверие, взаимодействие, преодоление тактильного барьера («Жмурки», «БИП», «Слепой и поводырь», «Защита крепости», «Гусеница», «Зеркало», «Хоровод», «Улитка», «Тетерева» и другие)

4) Развития внимания.

Подвижные игры на внимание («Карлик-Большой», «День-ночь», «Расставить посты», «Платочек»)

Малоинтенсивные игры на внимание и взаимодействие («У кого мяч?», «Сан-тики», «Что изменилось?», «Водяной», «Скок-скок», «Себе-соседу»)

5) Развития памяти.

Перерыв в подвижной игре с анализом игровых ситуаций.

Игры с речитативами («Космонавты»; «Веселые ребята», «Кот и мыши», «У медведя во бору» и другие)

6) Снижение тревожности.

Коммуникативные игры: на преодоление тактильного барьера

(«Кто тебя задел?», «Коленочки», «Слепой и поводырь», «Колокол», «Зеркало» («Кривое зеркало»)).

Подвижные игры постепенно заменяются изучением основ спортивных игр (футбол, волейбол и др.)

1.7. Формы аттестации и оценочные материалы

Мониторинг результатов общеразвивающей деятельности:

Основным способом определения результативности проведенной работы является тестирование. Оно позволяет получить объективные данные об уровне физической подготовленности воспитанников. Тестирование проводится два раза, в начале и конце учебного года.

Физические способности	Физические упражнения
Скоростные	Бег 30 м с высокого старта, с
Силовые	Прыжок в длину с места, см Подтягивание на перекладине из виса (мальчики), раз Вис на перекладине (девочки), с Подъем туловища из положения лежа за 30 с., раз
Координационные	Челночный бег 3Х 10 м, с
Выносливость	Бег 1000 м, мин и с
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см

Тестирование проводится с учетом состояния здоровья воспитанников по тестам, выполнение которых им не противопоказано.

Способами определения степени овладения знаниями в области физической культуры является: беседа и опрос (приложение).

Способами определения отношения к ЗОЖ является анкетирование (приложение).

Тесты дают возможность получить объективные данные об уровне развития двигательных способностей учащихся различных возрастов.

Преимущество названных тестов заключается в том, что они сравнительно легко запоминаются и их выполнение не требует от воспитанников длительного разучивания.

При проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими требованиями.

1. Контрольные испытания должны проводиться в одинаковой для всех детей обстановке и в одно и то же время.
2. Методика контрольных проверок должна обеспечивать минимальные затраты времени на выполнение тестов.
3. Контрольные упражнения должны быть доступными для всех воспитанников, независимо от их физической подготовленности и отличаться простотой измерения и оценки результатов.
4. Рекомендуемая последовательность контрольных упражнений для проверки уровня двигательной подготовленности может быть следующей: в первый день - скоростные и скоростно-силовые качества, во второй - сила и выносливость, в последующие - координация, ловкость и другие физические качества.
5. Для получения предварительных данных, тестирование целесообразно проводить в начале учебного года (сентябрь), а итоговую проверку за 2-3 недели до окончания учебного года. Для контроля за ослабленными детьми дополнительную проверку рекомендуется провести в начале второго полугодия.
6. Прежде чем приступить к проведению тестовых испытаний, контрольные упражнения должны быть разучены на уроке физической культуры.
7. Осуществлять проверку физической подготовленности не только с учетом возрастных особенностей развития детей, но и в соответствии с принципом единства оценки их физического развития и физической подготовленности.

Проведение контрольных испытаний, способы их выполнения и оценка результатов тестирования осуществляется по общепринятым правилам.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 Методическое обеспечение программы

В ОГБУ СО СРЦ для несовершеннолетних Заларинского района создана хорошая база для занятий физической культурой и спортом. В наличии имеются: спортивный, теннисный и тренажерный залы. На улице оборудованы футбольная и волейбольная площадки. Учреждение полностью обеспечено оборудованием и инвентарём. Администрация учреждения осуществляет взаимодействие с образовательными и спортивными учреждениями Заларинского района, с целью предоставления помещений для занятий и получения физкультурно-спортивных услуг.

Материально-техническое обеспечение программы

Спортивное оборудование

1. Волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи.

- 2.Теннисные (лаптовые) мячи.
- 3.Теннисные ракетки и шарики.
- 4.Скакалки.
- 5.Спортивные маты.
- 6.Волейбольные сетки.
- 7.Гимнастические скамейки.
- 8.Стол для настольного тенниса.
- 9.Аэрохоккей.
- 10.Шашки, шахматы.
- 11.Бадминтон.
- 12.Стойки и планка для прыжков в высоту.
- 13.Многофункциональный тренажёр.
- 14.Тренажёр «Беговая дорожка».
- 15.Штанга с блинами.
- 16.Доска для пресса.
- 17.Велотренажёр.
- 18.Тренажёр «Лодка».

2.2 Социальные партнеры реализации программы

МБУ ДО «ДЮСШ» п.Залари, МО Администрация «Заларинский район», Спорткомитет Иркутской области, шефы учреждения отдел полиции п.Залари, Холмогойская СОШ.

2.3 Перечень использованной литературы

1. Комплексная программа физического воспитания (сост.Лях В.И., Богданов Г.П., Лапицкая Е. М.). Мурманск, изд. «Пазори», МОИПКРО
- 2: Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А., Вяткина З.Н. и др. Теория и методика физического воспитания М., Просвещение, 1990
3. Ж. К. Холоднов., В.С. Кузнецов. Теория и методика физического воспитания и спорта М., «Академия», 2006
4. А. А. Сучилин. Футбол во дворе М., Ф и С, 2000
5. В. Г. Гришин. Игры с мячом и ракеткой М., Просвещение, 1990
6. В. Яковлев., А. Гриневский. Игры для детей М., Просвещение, 2002