

Муниципальное автономное учреждение «Детский
оздоровительный лагерь круглогодичного действия
«Юность»

Методическая разработка
Профориентационное направление
«Спортивно-оздоровительные игры»

Выполнила: воспитатель
Акулякова А.А.

Проконьевский муниципальный округ
2025

Пояснительная записка

Данная Программа является одной из составляющих частей системы физического воспитания в общеобразовательной школе, основная цель которой — всестороннее развитие личности посредством формирования физической культуры ребенка. Под физической культурой подразумевается: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и основные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Изменилась действительность, окружающая детей. На смену увлекательным коллективным играм пришли компьютерные. Приоритетным становится интеллектуальное, эстетическое развитие ребенка. Не отрицая их значимости, надо признать, что ребенку все меньше времени остается для подвижных игр, прогулок, общения со сверстниками. Нарушение баланса между игрой и другими видами детской деятельности, между разными видами игр (подвижными и спокойными, индивидуальными и совместными) негативно сказывается как на состоянии здоровья, так и на уровне развития двигательных способностей дошкольников. Анализ исследований, касающихся вопросов развития двигательных способностей и качеств детей, свидетельствует, что около 40% старших дошкольников имеют уровень развития двигательных способностей ниже среднего. Недостаточная физическая активность детей, особенно в период активного роста, когда ускоренное развитие скелета и мышечной массы не подкрепляется соответствующей тренировкой систем кровообращения и дыхания, является одной из причин ухудшения здоровья детей, снижения жизненного тонуса. В связи с этим актуален поиск путей физического и духовного оздоровления школьников, эффективных средств развития двигательной сферы ребенка, развития интереса к движению на основе жизненной потребности быть ловким, сильным, смелым. Наиболее ценными в этом отношении представляются игровые формы организации двигательной деятельности детей на свежем воздухе.

Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Дополнительная образовательная программа «Спортивные игры» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Спортивные игры всегда требуют от играющих двигательных усилий, направленных на достижение условной цели, оговорённой в правилах. Особенность спортивных игр — их соревновательный, творческий, коллективный характер. Все свои жизненные впечатления и переживания школьники

отражают в условно-игровой форме. Игровая ситуация увлекает и воспитывает школьника.

Большое воспитательное значение заложено в правилах игр. Они определяют весь ход игры; регулируют действия и поведение детей, их взаимоотношения; содействуют формированию воли, т.е. они обеспечивают условия, в рамках которых ребёнок не может не проявить воспитываемые у него качества. Программа направлена не только на физическое развитие ребёнка, но и на психо - эмоциональное и социальное развитие личности.



Рабочая программа курса «Спортивно-оздоровительные игры» на основании следующих нормативных документов.

- с ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007г. № 329-ФЗ (ред. От 21.04.2011г.);
- с распоряжением правительства РФ от 07.02.2011г. № 163-р (стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года)
- с ФЗ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);
- с рекомендациями Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2012 год);
- с приказом МОиН РФ № 1577 от 31.12.2015 «О внесении изменений ФГОС ООО»
- основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Болтутинская СШ имени И.К. Базылева»
- учебного плана МБОУ «Болтутинская СШ имени И.К. Базылева»
- положения о рабочей программе МБОУ «Болтутинская СШ имени И.К. Базылева»
- с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-9 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012) и обеспечена учебником для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 5—9 классы» (М.: Просвещение).2014.



Актуальность программы

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

В основу концепции программы легло знание о том, что все дети любят играть. Играя, они лучше осваивают различного рода физические, а в определенной мере и нравственные навыки. Играя в различные спортивные игры, в частности - в волейбол, баскетбол, футбол - они учатся жить.

Когда дети осваивают сначала элементарные, а затем и более сложные навыки спортивных игр, выполняют различные приемы, у них лучше создается представление о движении. Повышенный интерес школьников к занятиям по физической культуре через реализацию мгновенно меняющихся игровых ситуаций и в процессе тренировочных упражнений, и в процессе игры создает благоприятный психо-эмоциональный фон для изучения требуемого двигательного действия.

Цель программы - укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию детей, воспитание осознанной необходимости заниматься спортом.

Задачи программы:

Обучающие:

- формирование и совершенствование у школьников двигательных умений и навыков, обучение новым видам движений и двигательным действиям;
- обеспечение усвоения систематизированных знаний;
- формирование правильного отношения к физкультурным занятиям, мероприятиям;
- формирование у детей жизненно важных двигательных навыков и умений, способствующих укреплению здоровья;
- формирование навыков правильной осанки при статических положениях и передвижениях.

Развивающие:

- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, выносливости) в соответствии с возрастом;
- развитие силы, уравновешенности, подвижности нервной системы.
- развитие способностей:
 - а) координационные (умения рационально выполнять движения и двигательные действия);
 - б) скоростные (развитие способности выполнять двигательные действия в максимальном темпе за максимальный промежуток времени; проявление решительности и уверенности в действиях);
 - в) силовые (умения преодолевать физические трудности; воспитывать силу воли, настойчивость в достижении поставленной цели);
 - г) выносливости (проявление волевых качеств: целеустремленности, выдержки, развитие способности выполнять физические упражнения без снижения их интенсивности);
 - д) гибкости (развитие подвижности в суставах).

Воспитательные:

- способствовать проявлению смелости, настойчивости, решительности, уверенности в своих силах с помощью подбора физических упражнений, соответствующие возрастным и индивидуальным особенностям детей;

- воспитывать дисциплинированность, чувство коллективизма, чувство дружбы и товарищества;

- обеспечивать социальное формирование личности ребенка, развитие его творческих сил и способностей;

- создавать условия для проявления положительных эмоций;

- воспитывать у школьников устойчивый интерес и привычку к систематическим занятиям физической культурой и спортом.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Программа включает в себя теоретические и практические занятия.

Практика показывает нецелесообразность двух трехчасовых занятий в неделю, в то время как три занятия по два часа дают гораздо больший учебный и оздоровительный эффект. К концу трехчасового занятия дети обычно устают настолько, что не только не могут полноценно тренироваться, но и вырабатывают в себе негативизм к игре.

В процессе обучения используются следующие формы занятий: однонаправленные, комбинированные, целостно – игровые, контрольные учебные занятия. Типичное занятие имеет следующую структуру:

- организационный момент;
- основная часть;
- подведение итогов занятия.
- занятия проводятся в спортивном зале или на спортивной площадке.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.



Пути получения профессии:

- **Московский городской педагогический университет.**

Профиль: физическая культура.

Отделение: фитнес-технологии.

ЕГЭ: русский, биология, ОФП.

Форма обучения: очно 4 года.

- **ПСПФК – Проктопьевский техникум физической культуры.**

Профиль: преподаватель по физической культуре и спорту.

Отделение: Физическая культура и спорт.

ОГЭ: русский, биология, ОФП.

Форма обучения: 3 года 10 месяцев.

- **Кемеровский государственный университет.**

Профиль физическая культура.

Отделение: физическая культура, естествознание и природопользование.

ЕГЭ: русский, биология, ОФП.

Форма обучения: 4 года.

Какие качества и навыки требуются при поступлении на направление «фитнес»:

- психологическая подготовка
- общая эрудиция
- широкий культурный кругозор
- организаторские умения и навыки
- коммуникативные навыки
- ораторское искусство и т.д.

Основные противопоказания к прохождению специальности фитнес инструктора: по состоянию здоровья

Полный список профессий для выпускника – спортивной направленности:

1. Научная сфера

- Ученый исследователь

2. Сфера коммуникации

- Персональный тренер

- Тренер

- Инструктор

3. Образование

- Преподаватель в школе

- Преподаватель в вузе

- Методист

- Тренер

Преимущества специальности «Физическая культура»

- Быть всегда в хорошей форме
- Достигать различные результаты
- Следить за здоровьем и др.

Общие правила техники безопасности на уроках физической культуры:

- Учащиеся допускаются к занятиям только после прохождения инструктажа по технике безопасности.
- Перед уроком учащиеся переодеваются в спортивную форму в специально отведённых для этой цели раздевалках.
- Спортивная форма должна соответствовать погодным условиям на улице или температуре помещения, где проходят занятия.
- Спортивный инвентарь ученики могут подготовить заранее, получив на это разрешение от учителя.
- Снять вещи, которые могут мешать или представлять опасность: часы, браслеты, массивные серьги и др.
- Убрать из карманов острые предметы и те, которые могут внезапно выпасть.
- На место проведения урока приходят после разрешения преподавателя. Во время урока внимательно слушать и выполнять все требования учителя.
- Делать все упражнения и брать спортивный инвентарь после разрешения и использовать строго по назначению.
- Запрещена еда и жевательная резинка.
- Не пользоваться гаджетами.
- Нельзя отвлекать учителя и мешать другим.
- Следить за тем, чтобы случайно не травмировать окружающих.
- Все должны быть в курсе, где находится аварийный выход, и быть готовы по команде учителя в случае возникновения нештатной ситуации покинуть помещение или площадку.

После урока:

- если необходимо убрать спортивный инвентарь, то это делают только с ведома преподавателя.
- Место занятий покидают спокойно и организованно и после того, как разрешит педагог.
- Нужно переодеться, вымыть руки с мылом и умыться.



Пути получения профессии:

- Московский городской педагогический университет.

Профиль: физическая культура.

Отделение: фитнес-технологии.

ЕГЭ: русский, биология, ОФП.

Форма обучения: очно 4 года.

- ПТФК – Прокопьевский техникум физической культуры.

Профиль: преподаватель по физической культуре и спорту.

Отделение: Физическая культура и спорт.

ОГЭ: русский, биология, ОФП.

Форма обучения: 3 года 10 месяцев.

- Кемеровский государственный университет.

Профиль физическая культура.

Отделение: физическая культура, естествознание и природопользование.

ЕГЭ: русский, биология, ОФП.

Форма обучения: 4 года.

Какие качества и навыки требуются при поступлении на направление «фитнес»:

- психологическая подготовка
- общая эрудиция
- широкий культурный кругозор
- организаторские умения и навыки
- коммуникативные навыки
- ораторское искусство и т.д.

Основные противопоказания к прохождению специальности фитнес инструктора: по состоянию здоровья

Полный список профессий для выпускника – спортивной направленности:

1. Научная сфера

- Ученый исследователь

2. Сфера коммуникации

- Персональный тренер

- Тренер

- Инструктор

3. Образование

- Преподаватель в школе

- Преподаватель в вузе

- Методист

- Тренер

Преимущества специальности «Физическая культура»

- Быть всегда в хорошей форме
- Достигать различные результаты
- Следить за здоровьем и др.

*МАОУ «Детский оздоровительный лагерь круглогодичного действия
«Юность»*

*Словарь по терминологии для
профориентационного занятия
«Спортивных оздоровительных игр»*

*Выполнила: воспитатель
Акулякова А.А.*

Прокорьевский муниципальный округ

2025

А

1. **Акваэробика** – вид массовой физической культуры, включающий выполнения упражнений в воде с музыкальным сопровождением.
2. **Астеник** – человек со слабой мускулатурой, ему трудно наращивать силу и объем мышц.
3. **Атлет** – «Атло» – приз за победу, отсюда «атлет», то есть борющийся за приз.
4. **Атлетическая гимнастика** – система упражнений с отягощением, направленным на укрепление здоровья, развитие силы и гармонического телосложения.
5. **Аэробные возможности** – обуславливают уровень проявления общей выносливости.

Б

6. **Балансировка** – сохранение равновесия тела путем изменения положения его отдельных звеньев.
7. **Бег** – это способ передвижения, входящий во многие виды спорта (гладкий бег, с препятствиями, эстафетный, по пересечению местности).
8. **Быстрота** – это способность совершать двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.
9. **Вис** – это положение тела на снаряде, при котором плечи находятся ниже точки хвата.
10. **Витамин** – это биологически активные органические соединения, необходимые для нормального функционирования организма.
11. **Выносливость** – это способность к выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. Выделяют общую выносливость, силового и скоростного характера.

В

12. **Гибкость** – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Она бывает активной и пассивной.
13. **Тигиена** – наиболее древняя область медицинских знаний.
14. **Группировка** – положение занимающегося, при котором согнутые в коленях ноги подтянуты руками к груди и кисти захватывают голень.

Д

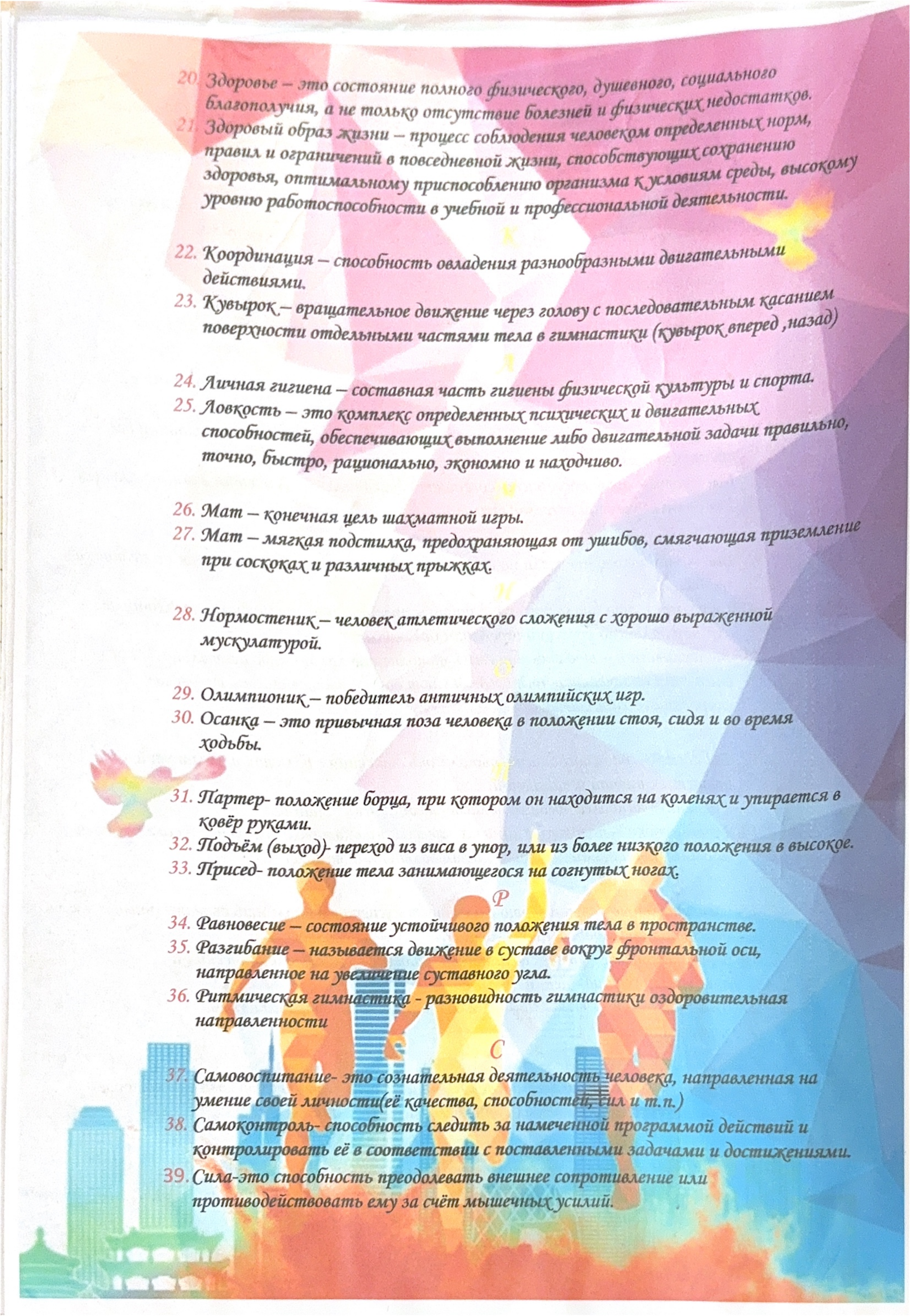
15. **Двигательные навыки** – это способность успешно выполнять двигательные действия в разнообразных условиях.
16. **Двигательные умения** – возникают на основе знаний о физических и специальных упражнениях.
17. **Доза нагрузки** – это величина, измеряемая параметрами объема интенсивности.

Ж

18. **Жизненная емкость легких (ЖЕЛ)** – называется количество воздуха, которое человек в состоянии выдохнуть после максимального вдоха.

З

19. **Закаливание** – комплексная система оздоровительных мероприятий и воздействий на организм с использованием целебных сил природы – солнца, воздуха и воды.

- 
20. Здоровье – это состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков.
21. Здоровый образ жизни – процесс соблюдения человеком определенных норм, правил и ограничений в повседневной жизни, способствующих сохранению здоровья, оптимальному приспособлению организма к условиям среды, высокому уровню работоспособности в учебной и профессиональной деятельности.
22. Координация – способность овладения разнообразными двигательными действиями.
23. Кувырок – вращательное движение через голову с последовательным касанием поверхности отдельными частями тела в гимнастике (кувырок вперед, назад)
24. Личная гигиена – составная часть гигиены физической культуры и спорта.
25. Ловкость – это комплекс определенных психических и двигательных способностей, обеспечивающих выполнение либо двигательной задачи правильно, точно, быстро, рационально, экономно и находчиво.
26. Мат – конечная цель шахматной игры.
27. Мат – мягкая подстилка, предохраняющая от ушибов, смягчающая приземление при соскоках и различных прыжках.
28. Нормостеник – человек атлетического сложения с хорошо выраженной мускулатурой.
29. Олимпиец – победитель античных олимпийских игр.
30. Осанка – это привычная поза человека в положении стоя, сидя и во время ходьбы.
31. Партер – положение борца, при котором он находится на коленях и упирается в ковёр руками.
32. Подъём (выход) – переход из виса в упор, или из более низкого положения в высокое.
33. Присед – положение тела занимающегося на согнутых ногах.
- Р**
34. Равновесие – состояние устойчивого положения тела в пространстве.
35. Разгибание – называется движение в суставе вокруг фронтальной оси, направленное на увеличение суставного угла.
36. Ритмическая гимнастика – разновидность гимнастики оздоровительная направленности
- С**
37. Самовоспитание – это сознательная деятельность человека, направленная на умение своей личности (её качества, способностей, сил и т.п.)
38. Самоконтроль – способность следить за намеченной программой действий и контролировать её в соответствии с поставленными задачами и достижениями.
39. Сила – это способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий.

40. Спад- переход из упора в вис в гимнастике.
41. Спорт - исторически сложившаяся деятельность человека, базирующаяся на соревнованиях, выявляющая победителей и определяющая спортивные достижения.

П

42. Травма - воздействие на организм человека внешнего фактора, нарушающего строение и целостность ткани и нормальное течение физиологических процессов.
43. Тренировка - это не только нагрузка, но и отдых, вернее чередование нагрузки и отдыха.

У

44. Упор - это положение тела на снаряде (или полу), при котором плечи находятся выше точки опоры.
45. Утомление - состояние организма, возникающее под влиянием той или иной работы и характеризующиеся временным снижением работоспособности.

Ф

46. Физическая благополучие - это когда все органы человеческого тела функционируют в пределах нормы и даже могут при необходимости работать со значительным превышением нормы, то есть обладают резервом.
47. Физические качества - сила, выносливость, гибкость, быстрота, координация.
48. Физическая нагрузка - это определенная мера влияния физических упражнений на организм занимающихся.
49. Флорбол - разновидность хоккея с мячом
50. «Фоновый» вид физической культуры - гигиеническая рекреативная физическая культура.

Х

51. Хват - способ держания предмета, снаряда в процессе выполнения упражнения.

Ш

52. Шаг-перемещение тела человека путём выставления одной ноги и перенесение на неё массы тела.
53. Шаг- законченный цикл движений, повторяющийся в беге, ходьбе, конькобежном, лыжном и др. видах спорта.

Э

54. Элладоник - судья на античных Олимпийских играх

55. Ядро - снаряд для метания в лёгкой атлетике.

