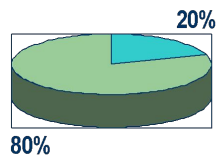


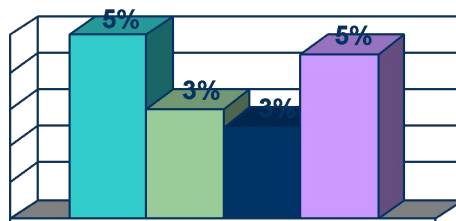
Авторская комплексная программа «Физкультурно-оздоровительные мероприятия в младших классах групп продленного дня»

Автор: Безрядин Леонид Иванович
Учитель физической культуры МОУ
СОШ №25

Почетный работник общего образования РФ
Победитель районного конкурса «Мастер
педагогического труда»
Призер областного конкурса «Мастер
педагогического труда»



■ Учащиеся ГПД
■ Другие



■ Абсолютно здоровые учащиеся
■ Здоровые выпускники
■ Подростки с хроническими заболеваниями
■ Учащиеся с функциональными отклонениями

Цель программы:

вовлечение учащихся, посещающих группы продленного дня и педагогического коллектива в воспитательно-оздоровительную деятельность

Задачи:

- Приобщение учащихся к различным видам оздоровительной деятельности
- Организация системы воспитательно-оздоровительных мероприятий
- Оказание методической и практической помощи воспитателям ГПД по организации и проведению воспитательно-оздоровительных мероприятий
- Координация усилий педагогического коллектива по формированию разносторонне развитой личности

Формы оздоровительной деятельности



Игры на развитие различных физических качеств

Физические качества	Примерные игры
Быстрота	<ol style="list-style-type: none">1. «Вызов номеров»2. «День и ночь»3. «Караси и щука»4. Беговые эстафеты5. «К своим флажкам»
Прыгучесть	<ol style="list-style-type: none">1. Прыжки в длину с места2. Эстафета прыжковая на одной ноге3. Прыжки со скакалкой4. «Волк во рту»5. «Зайцы в огороде»
Сила	<ol style="list-style-type: none">1. «Перетягивание через черту»2. «Бой петухов»3. Подтягивание4. Лазание по шесту5. Сгибание рук в упоре
Ловкость	<ol style="list-style-type: none">1. «Мяч капитану»2. «Охотники и утки»3. «Гонка мячей по кругу»4. «Кенгуру»5. «Удочка прыжковая»
Скоростно-силовые	<ol style="list-style-type: none">1. «Паровозик»2. «Пистолет»3. Эстафета с челночным бегом4. Метание на дальность5. «Метко в цель»
Внимание	<ol style="list-style-type: none">1. «Запрещенное движение»2. «Быстро по местам»3. «Выставка картин»

План-график занятий на 1 четверть в младших классах групп продленного дня

Физические качества	Содержание занятия	1	3	5	7	9	11	43
Быстрота	«Вызов номеров»	+					+		
	«День и ночь»		+						+
	«Караси и щука»			+					
	Беговые эстафеты				+				
	«К своим флажкам»					+			
Прыгучесть	...	+							
Сила	...	+							
Ловкость	...	+							
Скоростно-силовые	...	+							
Внимание	...	+							

Предполагаемые результаты

- Повышение качества проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий воспитателями ГПД
- Снижение умственной утомляемости и повышение усидчивости
- Улучшение результатов по физической подготовке учащихся
- Укрепление сердечно-сосудистой системы учащихся
- Приобщение учащихся к активному отдыху
- Упрощение контроля за проведением физкультурно-оздоровительных мероприятий
- Возможное решение проблемы двигательной активности учащихся ГПД
- Закаливающий эффект и снижение заболеваемости ОРЗ и ОРВИ

Новизна программы

В программе отражена комплексная форма организации оздоровительной деятельности в ГПД, учитывающая:

1. сезонность проведения занятий;
2. развитие необходимых физических навыков учащихся;
3. временной фактор проведения занятий.