

Методические рекомендаций по внедрению программы «Играем с папой»

Пояснительная записка. Главной целью развития системы школьного образования является формирование физически и духовно-нравственной здоровой личности, готовой к активной, творческой самореализации в жизни.

Успешное развитие здорового российского общества в значительной степени будет зависеть от деятельности и поведения нового поколения здоровых людей, их нравственности. Физическое воспитание является одной из составляющих культуры общества, которая интегрируется с основной целью политики государства в области физической культуры – приобщение учащихся и их родителей к регулярным занятиям физической культурой и спортом, оздоровление нации, формирование здорового образа жизни. Школа является первичным звеном, решающим государственные задачи, формирующим здоровую социальную и гражданскую позицию среди подрастающего поколения, мотивированную на здоровый образ жизни, успех, высокие достижения в учебе, подготовке к трудовой деятельности и защите отечества.

Игровые виды спорта является обязательными видами спорта в государственном образовательном стандарте. Они являются ведущими в организации спортивной работы в общеобразовательном учреждении. Кроме того, спортивные игры, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом на активное вовлечение и активное участие учащихся в занятиях игровыми видами спорта имеет влияние родителей, особенно отцов, которые являют для них личный пример физического развития и здорового образа жизни. К тому же, безусловно, постоянные занятия, доставляющие положительные эмоции влияют на физический рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В игровых видах спорта постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от обстановки, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в совместных играх с отцами является не столько отработка стандартных навыков, сколько освоение элементов творческой деятельности – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Среди основных видов спорта существенное оздоровительное и прикладное значение имеют спортивные игры. Такие игры, как футбол, волейбол и баскетбол развивают координацию движений, выносливость, силу и ловкость. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением всех основных групп мышц повышает общую работоспособность организма и его сопротивляемость к самым различным заболеваниям.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы. Программа составлена с учетом современных тенденций в занятиях физической культурой и спортом. При разработке программы использовались методики работы с детьми в спортивных секциях школ и организаций допобразования физкультурно-спортивной направленности.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Цель программы: формирование на примере активных, спортивных отцов у обучающихся 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, через углубленное освоение знаний и умений спортивной игры.

Задачи программы:

Обучающие:

- сформировать знания по истории развития игровых видов спорта, правил игры;
- сформировать знания в области физической культуры и спорта;
- научить основам обеспечения безопасности во время занятий спортом, правилам поведения во время участия в соревнованиях в качестве зрителя;
- обучить правилам личной гигиены при занятиях спортом;
- обучить навыкам работы с мячом;
- обучить элементам техники и навыкам тактики игры в игровых видах спорта;
- сформировать знания о тактике и стратегии игры в защите, нападении;

Развивающие:

- развить физические качества - силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость;
- развить способность управлять своими эмоциями;
- развить коммуникативные качества;
- развить волевые качества;
- развить стойкое желание и мотивацию к регулярным занятиям спортом;
- развить навыки организации активного досуга в игровых видах спорта;
- развить навыки помощника судьи, судьи – секретаря;

Воспитательные:

- привить чувство коллективизма, товарищества, толерантности и взаимопомощи;
- привить чувство патриотизма к своей стране через занятия спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни и профилактику распространения вредных привычек;
- способствовать профилактике асоциального поведения;
- воспитать стремление к победе, достижению общей цели.

Новизна и отличительные особенности программы.

Программа предусматривает формирование устойчивых знаний, умений играть в спортивные игры с мячом, взаимодействовать в рамках команды с партнерами и соперниками, направлена на подготовку обучающихся к участию в соревнованиях, мотивирует на принятие здорового образа жизни и дальнейшие занятия спортом.

В процессе занятий развиваются двигательные (физические) способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость и др., а также всевозможные сочетания двигательных способностей (силовая и скоростная выносливость, «взрывная сила», «координационная выносливость» и т.д.).

Одновременно игра с мячом оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов занимающегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.); на воспитание нравственных и волевых качеств инициативности и самостоятельности, что создается, главным образом, необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры; на согласование индивидуальных, групповых и командных взаимодействий.

Адресат программы: Настоящая программа предусматривает комплектование групп по возрастам с учётом психофизических особенностей детского организма. Программа рассчитана на обучающихся 7-15 лет, девочек и мальчиков, девушек и юношей, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий спортом. Группы формируются произвольно в зависимости от гендерного принципа по 12-16 человек, разница в возрасте между обучающимися в одной группе не должна быть более 2 лет.

Зачисление в спортивно-игровую группу осуществляется по личному желанию обучающегося и с заявлением его законного представителя (родитель, опекун или лицо его заменяющее). Во время зачисления в группу сдача контрольно-тестовых упражнений и проведение вступительных испытаний не предусмотрена.

Форма занятий – групповая.

Форма проведения занятий: основные варианты - тренировочное занятие, учебные игры, соревнования, игровые, контрольные занятия.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим занятий: программой предусмотрено обучение 5 часов в неделю, 36 учебных недель с сентября по май включительно. Предлагаемый режим занятия 2 раза в неделю по 2 часа и 1 раз - 1 час. Общий объем учебной нагрузки 180 часов в год.

Принципы, лежащие в основе программы:

1. Отец – пример для своих детей. Отец – организатор мероприятий для своих детей. Отец – стержень семьи своей. Отец и добытчик и душевный лидер.
2. Здоровый отец – здоровая семья.
3. Детям нужен отец. Им важно, чтобы отец с ними играл, читал, гулял, занимался спортом, какими-то еще интересными делами. Причем, детям очень важно иметь возможность общения с отцом наедине, иметь дела на двоих. Пусть это будет рыбалка, поход или какая-то игра, чтобы ребенок мог сказать: «А вот я со своим папой всегда...».
4. «Не надобно другого образца, когда в глазах пример отца» – А.С. Грибоедов

Исходя из этого, ответственные отцы пришли к выводу, что нам необходимы совместные игры отцов и детей по волейболу, футболу, баскетболу со средними и старшими детьми.

Вовлечение учащихся начальных классах (начиная с первого) в спортивные игры с мячом проводится через эстафету «Веселый мяч».

Мероприятия проводить не только в тех школах где учатся наши дети, но и встречаться с командами из других школ и районов.

Знакомство учащихся и родителей друг с другом проводится на первом совместном игровом занятии между классами детей и их родителей (по параллелям). Организатором будет являться более опытный в спортивных играх отец/отцы, который(е) подбирает в команду, как отцов из своего класса, так и из параллельных. На организационной встрече инициатор и отцы обговаривают все аспекты подготовки и проведения первой спортивной игры детей с отцами – проводят подготовку родителей к данному мероприятию. На этой встрече обсуждается и формируется план проведения спортивных встреч отцов и детей в рамках игры «Веселый мяч», которые затем необходимо согласовать с директором, чтобы ввести в план школьных мероприятий.

Подготовка к этим спортивным мероприятиям должна включать в себя такие вопросы:

1. Придумать и утвердить название команды и объединяющий детей и родителей девиз
2. Собрать средства на приобретение необходимого спортоборудования
3. Договориться о цвете и виде спортивной формы для детей и родителей каждой команды
4. Согласовать и изготовить плакаты от болельщиков в поддержку своей команды
5. Оповестить и пригласить на соревнование болельщиков (отцов, мам, бабушек, дедушек, братьев, сестер и других родственников и знакомых)
6. Заранее подготовить/приобрести призы, как общекомандные, так и для самых активных, спортивных, настойчивых и других участников веселого соревнования
7. Обеспечить на всех этапах подготовки, проведения и завершения состязаний веселые улыбки, смех и отличное настроение.

Аналогичные мероприятия можно и нужно проводить в детских садах, в которых также рекомендуется, по согласованию с руководством ДООУ, создавать Советы отцов.

КОНТАКТЫ:

Автор идеи: Евгений Владимирович Лапин, член Центрального совета Союза отцов России, организация и сопровождение проекта в Нижнем Новгороде, сот. т. +7-996-0014776

Составитель методических рекомендаций: Олег Г. Волков, член Президиума Союза отцов России, член Общественной палаты Чувашской Республики, отец, ученый, профессор сот. т. +7-917-6536020, volgamgou@mail.ru

Согласовано
Начальник управления
Образования

Согласовано
Председатель
Городского Совета отцов

Утверждаю
Директор

ПОЛОЖЕНИЕ
о проведении турнира среди учеников младшей школы по параллелям
«ВЕСЕЛЫЙ МЯЧ»

Цели:

- пропаганда здорового образа жизни;
- укрепление здоровья и физической подготовленности учащихся;
- развивать стремление к достижению поставленной цели;
- развитие личности ребёнка на основе овладения физической культурой.

Задачи:

Образовательная: формировать двигательные умения и навыки детей при игре с разными видами мячей; формировать понятия о разных видах спорта с мячами; формировать интерес к занятиям физической культурой посредством игр.

Оздоровительная: способствовать развитию у детей скорости и выносливости, силы и ловкости, координации движений.

Воспитательная: вырабатывать у детей потребность, привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями. Воспитание чувства коллективизма, сплоченности, взаимовыручки, творческого мышления.

Участники: 1-4 классы, команда на площадке 10 человек (участвует весь класс). По параллелям.

Место и время проведения: январь – апрель, школьный спортзал.

Инвентарь: мячи облегченные, не травматически опасные.

Условия проведения соревнований:

Игра с облегченным мячом через сетку. На площадке 10 игроков одной команды. И через сетку на другой площадке тоже 10 игроков. У каждой команды в руках по 4 мяча.

Одновременно по свистку игроки бросают мячи через сетку на сторону противника. Выигрывает команда, у которой на площадке на момент свистка осталось меньше мячей, розыгрыш длится 10-15 секунд. Партия длится до 3-5 очков. Играют из 3-х партий. Это означает, что одна из команд должна выиграть 2 партии. В случае равенства счета по партиям, играется 3 партия по тем же правилам.

Заявки:

Подаются в день соревнований. Допуск врача обязателен

Сценарий:

Звучит спортивный марш. Команды входят и выстраиваются на переднем плане.

Ведущий: Здравствуйте, дорогие ребята! Нам очень приятно видеть всех вас сегодня в нашем спортзале. Мы начинаем веселый спортивный праздник.

И наш спортивный зал превращается в весёлый стадион! Участники соревнований будут состязаться в силе, ловкости, смекалке, быстроте! Сегодня мы проводим самые интересные и захватывающее соревнование. Представляем наше жюри (3 человека): ФИО, должность

Пусть жюри весь ход сраженья без промашки проследит.
Кто окажется дружнее, тот в бою и победит!

Вступительное слово приветствия председателя судейской команды.

Ведущий: А теперь команды приглашаются на дружный старт,
И чтобы не было преград, мы начинаем со знакомства (дети называют свое имя-фамилию, а родители имя-отчество, и чей он папа)

Теперь пришло время познакомиться с участниками праздника.
Представление команд (название, девиз).

Ведущий: А сейчас напутственные слова участникам соревнований.

Дети:
Спорт, ребята, очень нужен,
Мы со спортом очень дружим.
Спорт – помощник!
Спорт – здоровье!
Спорт – игра!
Физкульт – ура!

Ведущий: Итак, с командами познакомились, жюри выбрали, напутствие услышали.

Какие все разные оказались команды. Но все похожи и едины в одном: спорт и движение – самое лучшее средство от болезней, жизненных неурядиц. Пора начинать соревнование!

Ведущий: Он лежать совсем не хочет. Если бросить, он подскочит.
Чуть ударишь, сразу вскачь, ну, конечно – это ... (Мяч)

Наш спортивный праздник посвящен «Веселому» мячу.

Мяч, ребята, появился очень давно, в глубокой древности. Сначала мяч плели из травы и пальмовых листьев, затем изготавливали из плодов деревьев и шерсти животных. Позже стали шить из кожи животных, а потом научились изготавливать из резины. Теперь игры с мячом – самые популярные виды спорта.

В каких видах спорта используется мяч?

Дети: с мячом играют в футбол, баскетбол, волейбол, теннис и т. д.

Ведущий: Сегодня вас ожидают состязания с мячом.
На спортивную площадку
Мяч весёлый нас позвал,
Чтобы каждый с ним сдружился
И сильнее и крепче стал.
Команды готовы?

Дети: Готовы!

Ведущий: Праздник мяча объявляю открытым!

Звучат фанфары.

Каждая команда произносит свои название, девиз, речевку.

НАЧИНАЕМ ИГРУ

Построение команд на приветствие.

Игра с облегченным мячом через сетку. На разных концах площадки по 10 игроков (7 детей и 3 папы) каждой команды. У каждой команды в руках по 4 мяча.

Одновременно по свистку игроки бросают мячи через сетку на сторону противника. Быстро ловят чужие мячи и перебрасывают их через сетку на сторону противника.

Выигрывает команда, у которой на площадке на момент свистка (один тайм - 3 минуты) осталось меньше мячей. Розыгрыш длится 10-15 секунд. Партия длится до 5 очков. Играют по 3 тайма.

Это означает, что одна из команд должна выиграть 2 партии. В случае равенства счета по Партиям (2:2), играется 3 партия по тем же правилам.

ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Жюри подводит итоги. Оглашаются результаты конкурсов и игр. Главный судья объявляет победителей, награждает грамотами и сладкими призами команду победителей и лучших игроков.

Ведущий: Подходит к концу наша встреча со спортом.

Дети:

С тем, кто дружит со спортом всю жизнь,
С ним легче учиться и лучше работать.

Спорт – главный помощник для каждой семьи!
Он всех награждает отличным здоровьем,
И дружбу, любовь к самым близким дает.
Зовет он в походы и даже на подвиг,

Растить, делать, строить, учиться зовет!
И каждый сегодня у нас победитель,
Участие в празднике - главный итог.

Ведущий: на этом разрешите наш праздник закончить словами

Коль крепко дружишь ты со спортом,
Настойчив в тренировках,
То будешь в холод, в дождь и зной
Выносливым и ловким.

Ведущий: До новых встреч! Звучит музыка. Дети и родители уходят, чтобы продолжить веселый праздник в формате чаепития с бутербродами, пирожными и фруктами в своем классе