

**КРАЕВОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДЛЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ  
«НОРИЛЬСКИЙ ДЕТСКИЙ ДОМ»**

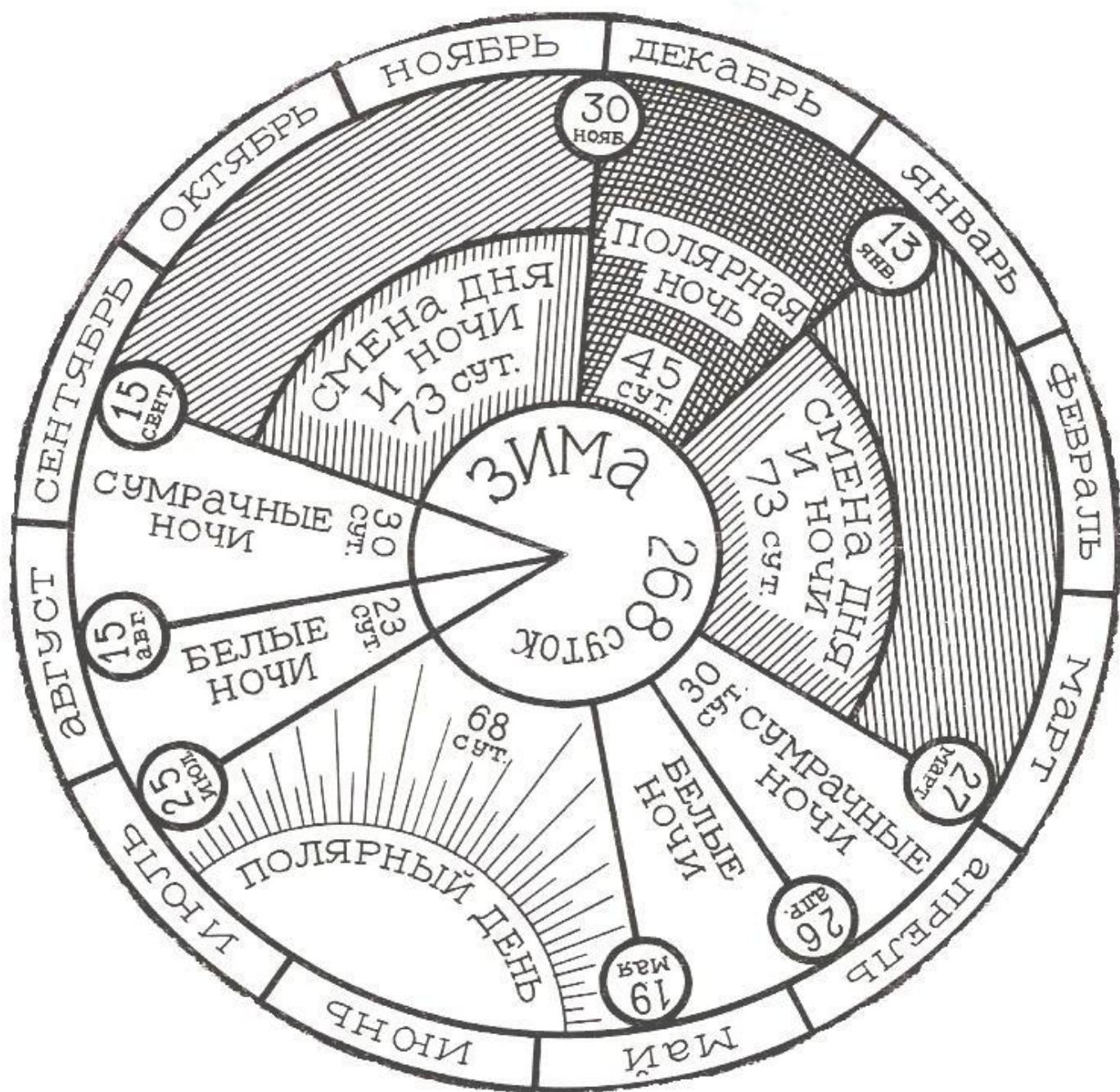
---

***Программа***

***Физкультурно-спортивной направленности «Север»***

**Составлена**  
педагогами  
КГКУ «Норильский детский дом»

Полярный календарь



## *Пояснительная записка к региональной программе «Север»*

Жизнь человека в условиях крайнего севера, развитие психофизических качеств связаны с биоритмами жизни. Полярная ночь, полярный день, белые ночи, выход из полярной ночи, переходные периоды от полярной ночи к полярному дню своеобразно влияют на развитие качеств ребенка.

Использование характеристики физического состояния человека в различных биоритмах жизни способствует развитию психофизических качеств.

**Цель: развитие психофизических качеств по биоритмам жизни на севере.**

### Характеристика биоритмов в жизни.

#### 8 биоритмов

Биоритм	Изменения	Работа над качествами	Работа над качествами	Основные средства	% циклических движений (аэробной направ.)	Продолжительность занятия.
		В развивающем режиме	В поддерживающей режиме.			
1).16 сентября-30 ноября (нормальная смена дня и ночи)	Физическая работоспособность и подготовленность наилучшие	1)быстрота 2)гибкость	1)выносливость 2)сила 3)ловкость	1)эстафеты с бегом 2)бег в макс. Темпе 3)игры с бегом 4)акробатические упр. 5)спец. Упр. На гибкость	Ходьба Бег 15-30%  50-60% м.п.	35'-40"
2).30 ноября 13 января (полярная ночь)	Резкое снижение работоспособности; быстрота, координация идут на снижение	1)сила 2)общая выносливость	1)гибкость 2)быстрота	1)упр. с отягощением 2)висы 3)отжимания 4) л/а 5)п/и на выносливость	До 50%  70-80% м.п.	40'-50"
3)13 января 23 марта (нормальная смена дня и ночи)	Физическая работоспособность и подготовленность	1)выносливость. силовая 2)выносливость. скоростная	1)координационные способности 2)точность движений	1)школа мяча 2)с/игры с мячом	До 70%	40'-50'

	носят резко изменённый характер: ухудш. общая и скоростная выносливости	3)гибкость	3)глазомер 4)ловкость			
4)23 марта 26 апреля (сумрачные ночи)	Стабилизация	Сохранить уровень физической подготовленности		1)лыжи 2)с/игры 3)п/игры	До 50%	40'

### Первый биоритм

Начало учебного года - 1 биоритм. Хорошая физическая работоспособность. Снижение МПК (максимальное потребление кислорода): показывают степ - тесты, функциональные пробы. Происходят сезонные изменения, снижаются некоторые показатели. Интенсивность 1-ых занятий должна быть низкой. Втягивающий период. Работа над быстротой движений, гибкостью. Игры проводятся по желанию детей (для развития устойчивого интереса к занятиям).

Основные физические качества для развития в I биоритме.

- **Быстрота**-способность человека выполнять движения в минимально короткий отрезок времени. Проявляется через совокупность скоростных способностей:

- 1) Скорость одиночного движения.
- 2) Частота движений.
- 3) Быстрота двигательной реакции на сигнал.

Быстрота развивается с помощью упражнений, которые выполняются с максимальной скоростью:

- 1) Бег на короткие дистанции (повторно).
- 2) Подвижные игры.
- 3) Бег на месте.
- 4) Многоскоки (основное внимание на скорость).
- 5) ОРУ (упражнения с меняющейся амплитудой).
- 6) Подскоки с высоким прыжком.
- 7) Быстрота реакции на сигнал (бег из разных и.п.).
- 8) Специальные упражнения.
- 9) Естественные формы движения, п/и, эстафеты.

- **Гибкость** - двигательное качество, которое определяется строением суставов, эластичностью связок и мышц (гибкость позвоночника, выворотность тазобедренного сустава и т.д.) мера измерения - амплитуда в см. или градусах.

Средства развития гибкости: упражнения, способствующие растягиванию мышц и связок опорно-двигательного аппарата. Выполняется с широкой амплитудой и многократным количеством повторений:

- 1) Пружинистые наклоны.
- 2) Полуприседания, приседания.
- 3) Махи конечностей из разных и.п.
- 4) Вращения в разных плоскостях и т.д.

#### Основные методические указания:

Ежедневное повторение. При выполнении специальных упражнений необходимо хорошо разогреть (целевая установка-мера) постепенное увеличение амплитуды, не вызывать особенных болезненных ощущений.

### **Второй биоритм**

Резкое снижение всех физических качеств. Возрастает общая масса тела (естественная гиподинамия), динамометрическая сила. Для развития силы и общей выносливости-л/а подготовка. Основа-ходьба, бег, прыжки, метание, п/и на выносливость.

- Сила-способность человека преодолевать внешнее сопротивление. Происходит за счёт выполнения упражнений динамического характера, имеющих скоростно-силовую направленность. Для развития силы отдельных мышечных групп используют ОРУ с небольшим отягощением (мячи, мешочки, гантели, н/м, стенка, лестница). Возможности силы ограничены. Перегрузки влияют на осанку. Во избежание возникновения охранительного торможения (перегрузка) используют минимальную дозировку, игры на силу.
- Выносливость-способность человека выполнять длительное время деятельность без снижения интенсивности. Время - заданная интенсивность.

Метод непрерывных упражнений небольшой интенсивности не предъявляет больших требований к анаэробным возможностям. Развитию выносливости способствует:

- 1) Бег в медленном и среднем темпе.
- 2) Повторный бег на короткие дистанции.
- 3) Прыжки со скакалкой.
- 4) ОРУ (заданный темп, оптимальная дозировка).
- 5) П/и, специальные упражнения.

Метод - поточный, групповая тренировка, непрерывающаяся работа на фоне утомления.

### **Третий биоритм**

Авитоминоз, гиперохронный (изменяющийся характер физического состояния). Координационные способности нарушены, следует уделить наибольшее внимание, ввести спортивные игры, школу мяча (мяч снимает физическое и психическое напряжение). Снижено внимание, умение удержать поставленную задачу.

- Ловкость—совокупность координационных способностей.

- 1) Пространственная ориентация.
- 2) Статическое, динамическое равновесие.
- 3) Точность воспроизводимых движений по временным, силовым, пространственным характеристикам.

Используют разнообразные упражнения с элементами Новизны. Упражнение с конкретными двигательными заданиями, точно соблюдая направление, амплитуду, скорость и величину двигательных усилий. Выполнение действий в обе стороны. Эффективным путём являются упражнения с внезапно изменённой ситуацией, которая

требует быстрого реагирования на меняющуюся обстановку, принятия оптимального решения (подвижные и спортивные игры).

#### **Четвертый биоритм**

Состояние работоспособности соответствует 3 биоритму (5 биоритм-стабилизация). Низкие показатели физических качеств. В апреле - срезы. Физкультурные занятия - меньше объяснений, больше движений, работы над техникой почти нет. Занятие быстрое, динамичное, короткое, совершенствующее:

- 1) Обучение переноске лыж.
- 2) Крепление лыж.
- 3) Переступание.
- 4) Повороты.
- 5) Скольжение с горки.
- 6) Подъём.

В конце – праздник.

#### **Основные методические рекомендации к программе «Север»**

- 1) Программа распространяется по биоритмам – 8 биоритмов. Работа в конкретный период над конкретным качеством (развивающий режим, поддерживающий режим). Работа над развитием физических качеств в стабилизирующий период - поддерживающий режим.
- 2) Развивающиеся физические качества: быстрота, сила, выносливость, гибкость, ловкость.
- 3) Развитие двигательных навыков (ОВД). 1-2 спортивные игры (или элементы спортивных игр). Лазанье (по усмотрению преподавателя) и т.д. - выбрать из программы наиболее приемлемые для тренера и детей ОВД и обучать. Выбор средств - свободный. Важен результат.
- 4) Детям показать способы выполнения, варианты.
- 5) Обязательное соблюдение этапности формирования навыка.
- 6) Акробатика.
- 7) Физические упражнения должны быть правильно подобраны и дозированы. Упражнения должны быть трудными, чтобы создать уровень преодоления, зону ближайшего действия.
- 8) Объём, интенсивность физической нагрузки должны соответствовать уровню развития ученика.
- 9) Поэтапный подход формирования двигательного навыка:  
этап-знакомство-до 6 занятий.  
этап-закрепление-6-12 уроков.  
этап-стабилизация-4 года.  
этап-автоматизация-4 года и более.  
24 часа - лучшая усваиваемость. 48 часов - средняя усваиваемость. (если не было повторений, через 72 часа всё сначала). Больше циклических движений (ходьба, бег, плавание, лыжи, коньки). Внешняя сторона движений (качественный показ, эстетика движений, детская музыка-ритмика).

#### **Рекомендации**

##### **по обеспечению двигательной активности детей**

- 1) -3 занятия в неделю.
- 2) -физкультурный час 1 раз в неделю.
- 3) -прогулки в любую погоду.

- 4) -гимнастики (утренняя, вечерняя, лечебная).
- 5) -секции, танцы, дискотеки.

Медико-педагогический контроль на физкультурном занятии.

Оценку соответствия содержания и методики проведения различные форм физического воспитания, возрастных и функциональных возможностей детей: осуществляют: медсестра, врач, директор, завуч.

Оценка влияния занятий физкультурой на организм ребёнка.

- 1) Метод индивидуального хронометража.
- 2) Двигательная активность детей.
- 3) Общая плотность занятия.
- 4) Моторная плотность занятия.

Самый эффективный метод - замерение моторной плотности:

$$\frac{\text{время движения}}{\text{общее время занятия}} * 100 = 70(85)\%$$

70%-хорошая плотность, 50% и менее низкая.

Зависит от метода: выше - фронтально, поточно-проходной.

Ниже - индивидуально.

Общая плотность - педагогически оправданные затраты времени на занятии.

$$\frac{\text{полезное время}}{\text{общее время занятия}} * 100 = 80(90)\% \text{-хорошая продолжительность занятия}$$

Из общей длительности занятия вычитаются моменты простоя, установка спортивного инвентаря, ожидание подхода, дисциплина.

Методы определения физической нагрузки.

- 1) Пульсометрия (интенсивность двигательной деятельности, выраженная в частоте сердечных сокращений).
  - 2) Дыхательные движения.
  - 3) Внешние признаки утомления.
- Измерять 7 раз:  $10(c) \cdot 6 = ?$  раз в минуту (1 и 7 не входит).

До занятия.	$2+3+4+5+6 = \text{средний пульс}$
1. Вводная часть.	
2. После ОРУ.	Например:
3. После ОВД.	$\frac{100+110+120+110+130}{5} = 116 \text{ уд. в минуту}$
4. После п./игры.	5
5. После 3. части.	Средний пульс
6. Спустя 3-4 минуты.	

Два типа физиологической кривой:

1. —2 пика на ОВД и в п/играх.
2. —1 пик в конце урока.

Нормы повышения пульса:

Вводная часть- 10-15% от исходной величины.

ОРУ - на 40-50% (до 60%).

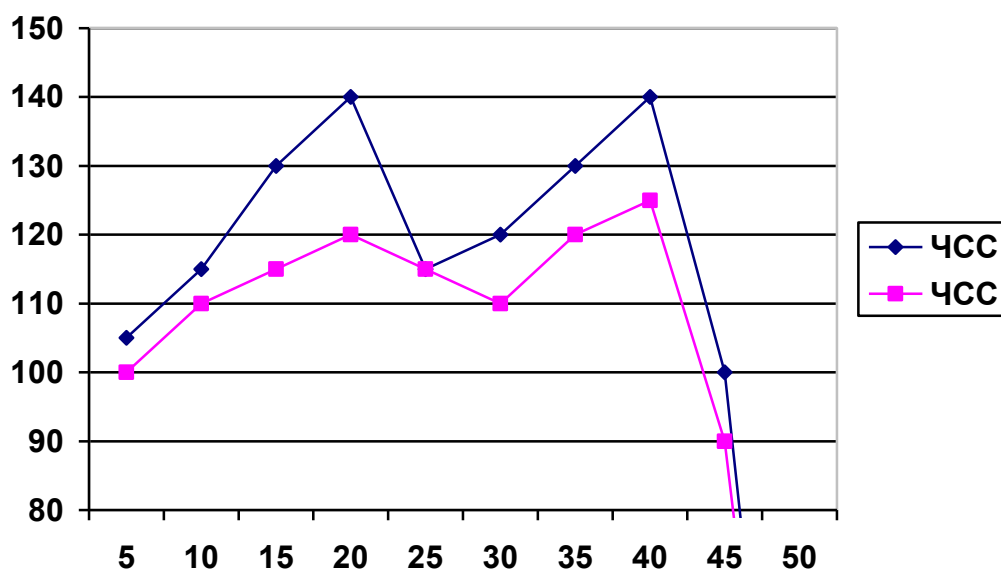
П/и-на 70-80%.

З/ч- на 5-10% превышает исходную величину.

Через 3-4 минуты - пульс в норме.

ЧСС зависит от:

1. Состояния здоровья.
2. Физической подготовленности.
3. Эмоционального настроения.
4. Интереса к занятию.
5. Количества физкультурных упражнений.
6. Способа организации



3 типа интенсивности:

- 1) Большая- 160-180 уд. в мин. Длительность работы- 1 мин. Период восстановления- 3 мин.
- 2) Средняя- 130-150 уд. в мин. 6 мин. 2-3 мин.
- 3) Малая- 100-130 уд. в мин. 10-12 мин. 1 мин.

В течение дня для достижения тренирующего эффекта: малая- до 100%, средняя-65-75%, большая- 15-20%.

Колебания ЧС при выполнении различных упражнений:

Виды упражнений	ЧСС в минуту	Время восстановления
1) ОРУ	100-140	1-2
2) Умеренная ходьба	120-150	1-2
3) Усложнённая ходьба	130-160	3
4) Бег на месте	130-170	3
5) Бег средней интенсивности	150-180	3-4

6) Бег трусцой	150-170	3
7) Прыжки в длину с разбега	150-165	1-2
8) Прыжки со скакалкой	140-170	3-4
9) Подскоки	130-160	2-3
10) Равновесие	120-150	1
11) Езда на велосипеде	130-160	3
12) Игра в мяч	145-195	3

### Признаки утомления:

Признаки утомления	1 небольшое	2 среднее	3 высокое
1. Окраска кожи лица и шеи	Лёгкое покраснение лица и спокойное выражение	Значительное покраснение лица и напряжение, выраженное	Появление бледного носогубного треугольника, бледность кожи
2. Потливость	Незначительная	Выраженная потливость лица	Резко выраженная Потливость
3. Дыхание	Ровное, несколько учащённое	Резкое учащение	Одышка
4. Движение	С точной амплитудой и правильным выполнением	Появляются дополнительные движения, неуверенность, нет заданной амплитуды И направления движения	Выраженный тремор движений конечностей, отказ от выполнения Или наоборот
5. Самочувствие	Хорошее. Жалоб нет	Жалобы на усталость, прекращение движений	Заторможенность. Усталость или возбуждённость

### Оценка темпа прироста физических качеств

$$W = \frac{100(V'' - V)}{0.5(V' + V'')} \quad \begin{array}{l} V' - \text{исходный результат (120 см.)} \\ V'' - \text{конечный результат (130 см.)} \end{array}$$

$$W = \frac{100 - 10}{0.5 \cdot 250} = \frac{100}{11} = 8\%$$

### Шкала оценок темпа прироста физических качеств

Темп прироста в %	Оценка	За счёт чего достигнуто
1) до 8%	Неуд.	Естественный рост
2) от 8-10%	Удовл.	Естеств. рост + естеств. двигат. актив
3) от 10-15%	Хорошо	+целенаправленная система
4) свыше 13%	Отлично	Естественные силы. природы + физ. упр.

### Физические нагрузки

- 1) Большая интенсивность 160-200 уд/мин (не более 1 мин).
- 2) Средняя интенсивность 130-160 уд/мин (не более 15 мин).

- 3) Низкая интенсивность 100-130 уд/мин (до 60 мин).

### Диагностика

Физической подготовленности детей (для изучения уровня физического развития).

Антропометрические данные: рост, вес, окружность грудной клетки и т.д.

### Тесты (наиболее эффективные)

#### Основные:

- 1) Скоростные способности: бег 10 метров (высокий старт), бег 30 метров.
- 2) Ловкость. Полоса препятствий: глазомер, координация, статическое, динамическое равновесие, ориентирование в пространстве (можно использовать челночный бег 2\*10, 3\*10: забегание или касание).
- 3) Сила. Прыжок в длину с места (прыжок в высоту с места).
- 4) Сила плечевого пояса. Метание на дальность (150-200гр.)- способ любой: на выбор ученика. Сила, глазомер, координация. Метание в цель с 10-20 метров по возрасту.
- 5) Гибкость. Наклон вперёд с возвышенности. Наклон вперёд сидя.

### Дополнительные тесты

- 6) Метание в цель (сила, глазомер). Белый лист 25\*25 с расстояния 1,5 метра, попадание мячом, диаметр 8см.
- 7) Прыжок в высоту с разбега (сила, координация).
- 8) Равновесие - стойка на одной ноге, другая под углом 90 градусов, руки свободно (10сек.+, – не выполнил).
- 9) Сложные эстафеты (ловкость, выносливость). Проводятся после тщательной подготовки, изучить способы выполнения тестов, технику безопасности и теорию.

### Протокол Мальчики.

Рост. Вес. Бег 10мет.

Октябрь. Апрель.

Девочки.

+ промежуточные срезы + по формуле рост физических качеств в процентах (Усакова).

Анализ результатов физического обследования

- 1) Вывести средние результаты по каждому тесту (25 результатов сложить, разделить на 25). Девочки и мальчики отдельно. Вывести в процентах: например 25-100%, 18-?%.
- 2) Средние результаты по группе сравнить со средними результатами по городу, региону и т.д.
- 3) Определить основные задачи группы на определённый период (воспитателям писать в план 3-4 задачи по физкультуре).
- 4) Выявить уровень развития у детей каждого качества до 25% самых низких результатов - низкий уровень. 25% высоких – высокий уровень, остальные – средний
- 5) Выявить группы детей по уровню физической подготовленности.(из пяти—в трёх высокий уровень—можно отнести в группу с высоким уровнем, в 2-х низкий, остальные - средний).
- 6) По результатам п.5 планируется индивидуальная работа на занятии. Средние показатели 6-8 лет по НПР 2005г.

Программа рассчитана на 2 года обучения: 4-5 лет, 6-7 лет.

В условиях детского дома, учитывая отставания в развитии психофизических качеств детей, программа используется в начальной школе: 8-9 лет, 10-11 лет с условием адаптирования техники и методики к данному возрасту.

### Планирование

1. Годовой план
2. Перспективные планы на 1-4 биоритмы
3. Учебные планы
4. Ожидаемые результаты

### **Годовой учебный план по физкультуре по программе «Север» на 2005-2006 учебный год.**

Двигательный навык	Возрастная категория воспитанников	
	4 – 5 года	6 – 7 лет
1. Группировка <ul style="list-style-type: none"><li>• В приседе</li><li>• Сидя</li><li>• Лежа</li></ul>	3	4
2. Перекаты <ul style="list-style-type: none"><li>• На спине</li><li>• На груди</li></ul>	3	5
3. Кувырок <ul style="list-style-type: none"><li>• Вперед</li></ul>	5	8
4. Шпагат <ul style="list-style-type: none"><li>• Полушпагат</li></ul>	4	8
5. Мост <ul style="list-style-type: none"><li>• Из положения лежа на спине</li></ul>	10	12
6. Мост <ul style="list-style-type: none"><li>• С наклоном назад</li></ul>	4	5
7. Переворот в сторону (колесо)	2	8
8. Прыжки через скакалку	2	8
9. Прыжок в высоту способом «перешагивания»	3	5
10. Метание в даль <ul style="list-style-type: none"><li>• Из-за головы</li><li>• От плеча</li></ul>	3	5
11. Лазание по канату	3	5
12. Прыжок в длину с разбега	3	6
13. Удержание и ловля мяча	4	6

14. Передача мяча • «От груди»	2	5
15. Бросок мяча в корзину • От груди • От плеча одной рукой • Из-за головы	3	5
16. Ведение мяча	3	5
17. Метание в вертикальную цель	2	5
18. Знакомство с игрой в баскетбол • Пионербол • Волейбол		8
19. Передвижение на лыжах • Ступающим шагом • Скользящим шагом	4	8
20. Подъем на лыжах «лесенкой»	3	4
21. Спуск на лыжах • В основной стойке • В низкой стойке	4	5
	63 часа	130 часов

Перспективный план на 1-ый биоритм

Двигательный Навык	Октябрь								Ноябрь							
	1	2	3	4	5	6	7	8	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Группировка • В приседе • Сидя • Лёжа на спине	О О	Р Р	3 3													
2. Перекаты • На спине • На груди		О О	Р Р	3 3												
3. Кувырок • Вперёд				О	Р	Р	3	3	3							
4. Шпагат * • Полушпагат					О О	Р Р	3 3	3 3								
5. Мост • Из положения • Лёжа на спине							О	О	Р	Р	3	3	3	3	3	3
6. Мост • С наклона назад стоя .											О	О	Р	Р		
7. Переворот в сторону *							О	О	Р	Р	3	3				



### Ожидаемые результаты

Возраст	Ожидаемые результаты		
	Знания	Умения	Навыки
3 – 4	Знает названия акробатических элементов (3-5 шт.)	Повторяет движения по показу	Выполняет элементы со страховкой <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кувырок вперед</li> <li>• Шпагат</li> <li>• Мост из положения лежа</li> </ul>
	Знает названия спортивного инвентаря (3-5 шт.)	Умеет пользоваться мячом, скакалкой, мешком для метания, прибирать предметы.	Выполняет метание в даль одним способом, прыжок в высоту, прыжок в длину; подбрасывает и ловит мяч до 5 раз подряд.
	Знает элементарные правила игры в баскетбол или пионербол, теннис	Умеет играть в баскетбол под руководством взрослого	Выполняет ведение мяча, передачу и бросок в корзину
	Знает назначение лыж	Умеет одевать и снимать лыжи, очищать от снега; умеет пользоваться лыжными палками	Выполняет ходьбу ступающим шагом, подъем «ступеньками», спуск в основной стойке
5 – 7	Знает названия всех основных элементов акробатики	Самостоятельно выполняет движения	Выполняет все основные элементы акробатики: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Кувырки</li> <li>• Перекаты</li> <li>• Мост</li> <li>• Перевороты</li> <li>• Шпагаты</li> <li>• Стойки</li> </ul>
	Знает название всего спортивного инвентаря	Умеет использовать по назначению спортивный инвентарь	Выполняет метание в даль двумя способами, прыжки в длину, прыжки в высоту, подбрасывает и ловит мяч в течение 1 минуты не роняя
	Знает правила 2-х спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол, теннис)	Умеет самостоятельно играть в одну из спортивных игр в команде	Имеет навыки элементарного судейства; выполняет ведение мяча, бросок в корзину, передачи мяча
	Знает правила лыжного спорта, ознакомлен с биатлоном	Умеет хранить лыжи, переносить, ухаживать за ними	Имеет навык скольжения на лыжах, подъем «елочкой», спуск в различных стойках, навык прыжка через небольшой трамплин

