

**МУНИЦИПАЛЬНАЯ АВТОНОМНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ДЕТСКО - ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА Р.П. ЛУНИНО**

ПРИНЯТА
педагогическим советом
МАОО ДО ДЮСШ р.п. Лунино
Протокол № 1 от 22.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОО ДО ДЮСШ р.п. Лунино
С.Н.Чернов
Приказ № 8 от 31.08 2023 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Путь к здоровью»**

Возраст: 7-12 лет

Срок реализации: 2 года

Составитель:

Тренер-преподаватель

Мишина И.А.

р.п. Лунино

2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Учебный план	12
3. Содержание программы.....	13
4. Комплекс организационно-педагогических условий.....	19
5. Приложения.....	23

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путь к здоровью» (далее - Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность; по уровню освоения является разноуровневой.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.07.1998 г. №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегия развития образования в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. №996-р);
- Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 г. №3894-р;
- Паспорт федерального проекта «Успех каждого ребенка», утвержденный на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018 г., протокол №3);
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 19.01.2018 г. №41 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «плавание»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.12.2021 г. №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (рзд. VI/ Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки Российской

Федерации от 18.11.2015 г. №09-3242;

- Устав ДЮСШ;
- Положение об образовательной программе ДЮСШ;
- Положение об аттестации обучающихся ДЮСШ.

Актуальность программы.

Актуальность данной программы в том, что она позволяет восполнить дефицит движений современных школьников доступными средствами физической культуры и обусловлена тем, что проблема сохранения и укрепления здоровья, физического воспитания детей является одной из приоритетных проблем, стоящих перед современным образованием (Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года). Вместе с тем, актуальность программы обусловлена тем, что ее реализация способствует удовлетворению социального заказа обучающихся и их родителей и состоит в обеспечении двигательной активности школьников.

Отличительные особенности программы и ее новизна.

К отличительным особенностям программы можно отнести то, что понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования. В связи с ухудшением состояния здоровья детей охрана и укрепление здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности учреждения.

Причинами ухудшения состояния здоровья детей являются:

- несоответствие системы обучения детей гигиеническим нормативам;
- перегрузка учебных программ;
- ухудшение экологической обстановки;
- недостаточное или несбалансированное питание;
- стрессовые воздействия;
- распространение нездоровых привычек.

Программа «Путь к здоровью» - это реализация условий для оптимальной двигательной деятельности, обогащение двигательным опытом. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, «Путь к здоровью» является фундаментом.

«Путь к здоровью» - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании, это способ развития психофизиологических качеств, это путь творческого подхода к выполнению заданий, это привитие навыков ведения здорового образа жизни. Заниматься в спортивном объединении может каждый обучающийся, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Содержание программы спортивного объединения «Путь к здоровью» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учетом интересов детей (в зависимости от возраста, пола, времен года и местных особенностей) к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Основные задачи теоретических занятий:

- дать необходимые знания по истории, теории и методике физической культуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой помощи при травмах, об организации самостоятельных тренировок, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

При подборе средств и методов практических занятий руководитель объединения должен иметь в виду, что каждое занятие должно быть интересным и увлекательным, поэтому следует использовать для этой цели комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры или подвижные игры и т. д.).

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в объединении с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, разработанному руководителем объединения совместно с обучающимся (воспитанником).

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем объединения на основе норм для данной возрастной группы.

Программа основана на следующих **педагогических принципах**:

- **вариативности** программного материала, интенсивности и величины нагрузок в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей обучающихся;
- **единства и неразрывности воспитания, обучения, развития** – в любом деле, занятии присутствуют и воспитание, и обучение, и предпосылки для развития личности ребенка;
- **систематичности и последовательности** – регулярность, последовательность, взаимосвязанность занятий и система чередования нагрузок с отдыхом, поэтапное увеличение объема и интенсивности физических нагрузок;

- **постоянной обратной связи** – непрерывное получение информации в ходе занятий: педагог - учащийся, учащийся – педагог;

- **постоянного самоанализа.**

Педагогическая целесообразность представленной программы в том, что образовательный процесс выстроен в соответствии с индивидуальными особенностями каждого обучающегося, предполагает максимальное раскрытие потенциала и создание комфортных условий для развития каждого ребенка. Программа предполагает работу с обучающимися, имеющими различный уровень подготовленности, позволяет удовлетворить потребность обучающихся в двигательной активности.

Формирование разновозрастных групп позволяет успешно использовать метод наставничества, когда более опытные ребята помогают новичкам, старшие – младшим. Программа дает возможность занятий с детьми имеющих подготовительную группу здоровья.

Цель программы:

всестороннее физическое развитие обучающихся, повышение функциональных возможностей их организма через занятия физическими упражнениями.

Задачи программы:

Оздоровительные задачи:

- охрана и укрепление здоровья учащихся;
- достижение полноценного физического развития, гармоничного телосложения;
- повышение умственной и физической работоспособности.

Образовательные задачи:

- формирование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей.

Воспитательные задачи:

- воспитывать патриотические чувства и нравственно-волевые качества в подвижных и спортивных играх, формах активного отдыха;
- продолжать развивать интерес к физической культуре, формировать представления о разных видах спорта и достижениях российских спортсменов;
- укреплять здоровье ребёнка, формировать правильную осанку, укреплять опорно-двигательный аппарат, повышать иммунитет средствами физического воспитания;
- расширять представления о здоровье и его ценности, факторах на него влияющих, оздоровительном воздействии физических упражнений;
- воспитывать бережное и заботливое отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, осознанно соблюдать правила здорового образа жизни и безопасности в двигательной деятельности

- формирование интереса и потребности в занятиях;
- воспитание активности, самостоятельности и нравственно-волевых качеств.

Особенности данной программы заключаются в следующем:

- направленность на реализацию принципа дифференциации вариативности, включающего возможность подбирать содержание программного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями, биологическим возрастом, регионально-климатическими условиями;
- объемность и многообразие средств и форм спортивной деятельности ориентировано на достижение результата каждым занимающимся.

На этапе начальной подготовки первого года обучения (7-12 лет) необходимо решить следующие задачи:

- содействовать гармоничному физическому развитию, разносторонней
- физической и технической подготовленности и укреплению здоровья;
- приучить детей к регулярному тренировочному режиму, трехразовым занятиям в неделю;
- освоить основные упражнения для развития всех физических качеств организма;
- освоить основные беговые и прыжковые упражнения.
- способствовать развитию общих и специальных физических качеств;
- способствовать укреплению физиологических систем организма – сердечно-сосудистой, опорно-двигательной, дыхательной, нервной;
- развивать двигательную активность обучающихся, координационные возможности, умение владеть своим телом;
- сформировать у обучающихся устойчивые навыки и компетенции здорового образа жизни;
- воспитывать морально-волевые качества личности: самоорганизованность, силу воли, целеустремленность, трудолюбие;

Адресат программы.

Программа адресована детям от 7 до 12 лет. Группы комплектуются из числа желающих девочек и мальчиков, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. Обязательным условием приема является наличие медицинской справки, дающей допуск к занятиям с физическими нагрузками.

Зачисление происходит без сдачи предварительных тестовых испытаний, по заявлению законных представителей ребенка.

Группы формируются разновозрастные, с учетом уровня подготовки обучающихся. Наполняемость группы – **15 человек**.

Программа охватывает детей младшего и среднего школьного возраста. Психофизические особенности этой возрастной группы:

Младший школьный возраст (7-10 лет). Ребенок в этом возрасте становится сильным, выносливым и ловким, имеет потребность в регулярной

нагрузке. Понимает и принимает правила командных игр и требования тренера, занимаясь спортом, легко выполняет размашистые движения. Интеллектуальное развитие: ребенок умеет самостоятельно рассуждать, анализировать, делать выводы, становится способен к рефлексии – оценке своего внутреннего состояния. Он может усилием воли сосредоточиться на выполнении определенной задачи. Психологическое развитие ребенка в младшем школьном возрасте: осознает свою принадлежность к социуму, умеет и любит общаться со взрослыми и сверстниками, учитывая не только свои интересы, но и интересы других людей. Становится более самостоятельным и инициативным. В этом возрасте начинают выравниваться процессы возбуждения.

Средний школьный возраст (11-14 лет). Происходят эндокринные изменения в организме, интенсивное физическое и физиологическое развитие. Увеличиваются рост и вес.

В связи с быстрым развитием возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении головного мозга, поэтому для подростков характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения. Формируется новый образ физического «Я». Продолжают развиваться все виды мышления, происходит становление основ мировоззрения, интеллектуализация таких психических функций, как восприятие и память, развитие воображения. Развивается чувство взрослости, стремление к самостоятельности. Ведущий мотив поведения подростка – желание быть принятым в коллективе ровесников, завоевать авторитет, уважение, внимание, ребенок легче успокаивается, проще реагирует на неудачи.

Объем и срок освоения программы.

Программа предусматривает обучение на протяжении 2 лет.

Объем программы – 432 часа.

1 год обучения: 216 часов в год.

2 год обучения: 216 часов в год.

Количество учебных недель в год: 36.

Форма обучения. Основной формой обучения является очная.

Режим занятий: в неделю – 6 часов – занятия 3 раза в неделю по 2 часа; или 6 раз в неделю по 1 часу; или 4 раза в неделю по 1 часу и 1 раз в неделю 2 часа;

Продолжительность одного учебного занятия – 1 академический час (45 минут). Перерыв между учебными занятиями 10 минут.

Расписание занятий составляется и утверждается директором учреждения по предоставлению педагога с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и возможностей, а также возможностей использования спортивного объекта,

с учетом санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы, условиям проведения занятий.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа предполагает два уровня освоения:

- **стартовый уровень (1 год обучения)** – начальное разучивание техники физических упражнений, развитие физических качеств личности, формирование потребности в систематических занятиях спортом;

- **базовый уровень (2 год обучения)** – детализированное разучивание техники разучиваемых двигательных действий, развитие специально физических и морально-волевых качеств

личности, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни и спорту. Уровень характеризуется нарастанием объема нагрузки в

9

соответствии с физической подготовкой обучающихся;

Программа адаптирована под имеющиеся материально-технические условия и предполагает проведение занятий, как на в спортзале, так и на свежем воздухе (спортивная площадка). Это позволяет разнообразить процесс обучения, использовать различные формы работы с учащимися, избежать монотонности, повысить эффективность занятий.

На **стартовом уровне** нагрузка среди детей разного возраста практически не отличается. Это связано с тем, что в этот период идет знакомство с базовыми упражнениями для обучения общеукрепляющего характера. Все эти упражнения выполняются в одинаковых количествах.

При работе над общефизическими качествами спортсменов учитываются возрастные особенности развития физических качеств ребенка. Так, у детей младшего возраста активно развиваются такие качества, как координация, гибкость, ловкость. Тренировки корректируются исходя из возраста ребенка.

Теоретические знания приобретаются в ходе учебно-тренировочных занятий, учащиеся знакомятся с историей физической культуры, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, а также выделяются отдельные занятия по судейству, где подробно разбираются правила проведения соревнований. В обязательном порядке обсуждаются вопросы спортивной этики, соблюдение личных и командных интересов.

На **практических занятиях** учащиеся овладевают техникой выполнения упражнений, координацией, развивают свои физические качества, приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Участвуют в соревнованиях, которые организуются в соответствии с годовым календарным планом.

Формы и методы организации образовательного процесса

Основными формами проведения занятий являются:

- занятия в соответствии с планами тренировок, разработанными для обучающихся;
- участие в спортивных соревнованиях и восстановительных мероприятиях;
- групповые теоретические занятия в виде бесед, лекции специалистов по темам программы;
- просмотр и методический разбор учебных видеофильмов, крупных спортивных соревнований;

Образовательный процесс в объединениях ориентирован не только на освоение знаний, умений и навыков, но и на создание сплоченного коллектива. Для этого происходят совместные посещения мероприятий и соревнований, участие в командных соревнованиях

Планируемые результаты:

По окончании **стартового уровня** обучающиеся

будут знать:

- историю развития физической культуры;
- основы техники выполнения общеразвивающих упражнений;
- основы гигиены и закаливания организма, здорового образа жизни;
- правила поведения и техники безопасности в спортивных сооружениях .

будут уметь:

- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, ориентироваться в пространстве, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять элементы спортивных игр и использовать их в физкультурной деятельности;

По окончании **базового уровня** обучающиеся

будут знать:

- историю, теорию и методику физической культуры,
- методы самоконтроля,
- оказание первой помощи при травмах,
- о подводящих упражнениях из других видов спорта,
- о правилах и организации проведения соревнований;
- об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

будут уметь:

- играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- организовывать самостоятельные занятия утренней гимнастики, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;
- выполнять подводящие упражнения из базовых видов спорта и использовать их в физкультурной деятельности;
- ставить цели и задачи на каждом занятии;
- планировать учебную деятельность на занятии и дома;
- осуществлять рефлексию и самоконтроль учебной деятельности;¹¹
- работать с учебным материалом, по физической культуре, осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов	
		Год обучения, уровень	
		стартовый	базовый
		1	2
1	Теоретические основы физической культуры и спорта	2	2
2	Общая физическая подготовка	123	123
3	Элементы различных видов спорта	89	89
4	Соревновательная подготовка	12	12
	Итого:	216	216

Учебно-тематический план первого года обучения

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контр оля
		Всего	Теория	Практи ка	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		2	2	-	
1	История возникновения и развития физической культуры	1	1	-	Рассказ
2	Правила поведения и ТБ на занятиях. Режим дня юного спортсмена	1	1	-	Беседа
II. Общая физическая подготовка		123	5	118	
3	Упражнения для развития быстроты	24	1	23	Выполнение упражнений и

					нормативов
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	24	1	23	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития ловкости	24	1	23	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития гибкости	24	1	23	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития силы и выносливости	27	1	26	Выполнение упражнений и нормативов
III. Элементы различных видов спорта		89	4	75	
8	Легкая атлетика	20	1	19	Тестирование
9	Баскетбол	18	1	17	Тестирование
10	Гимнастика	10	1	9	Тестирование
11	Подвижные игры	25	1	24	Рассказ
IV. Соревновательная подготовка		12	6	6	
12	Сдача норм ГТО	4	2	2	Тестирование
13	Контрольные, текущие соревнования	6	2	4	Мониторинг
14	Переводные соревнования	2	1	1	Соревнования
Итого:		216	17	199	

Содержание первого года обучения

Теоретические основы физической культуры.

История возникновения и развития различных видов спорта.

Теория: История развития спорта в мире, в Российской Федерации, в Пензенской области. Достижения отечественных спортсменов на мировых первенствах и Олимпийских играх. Главные организации/федерации (международные, российские), осуществляющие управление спортом.

Правила поведения и ТБ на занятиях. Режим дня юного спортсмена

Теория: Правила поведения и техники безопасности при занятиях физическими упражнениями в различное время года. Режим дня юного спортсмена Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий спортом.

Практика. Составление режима дня.

Контроль: Презентация и анализ составленных режимов дня.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Теория: Что такое быстрота движений. Базовые правила выполнения движений. Базовые правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на

наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория: Основы развития скорости и силы. Базовые правила выполнения прыжков.

ТБ при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь, прыжки на счет 6,8), продвигаясь вперед. Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Прыжки через резинку с увеличением высоты резинки. Прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития ловкости

Теория: Основы знаний о ловкости. Базовые правила выполнения упражнений.

ТБ при выполнении кувырков, броски мяча вверх и передачи мячей.

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Передачи и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий и с захватами.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития гибкости

Теория: Основы знаний о гибкости. Базовые правила выполнения упражнений.

ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

Практика: Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног.

Приседы.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития силы

Теория: Как правильно развить силу. Базовые правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

Практика: Сгибание и разгибание рук в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Элементы различных видов спорта

Разучивание основных элементов легкой атлетики.

Теория: Правила выполнения вдоха и выдоха при беге. Согласование движений рук и ног при беге.

Практика: Упражнения для формирования навыка правильного бега: упражнения у г/стенки, упражнения с резиновым эспандером.

Контроль: открытое занятие

Разучивание основных элементов баскетбола

Теория: Положение тела при движении с мячом. Координация движений при перемещениях.

Практика: общеразвивающие упражнения с мячом, упражнения с малым б/мячом, передачи и ловля мяча в парах, бросок мяча в кольцо, эстафеты с мячом, подводящие игры с мячом.

Контроль: открытое занятие.

Основные упражнения гимнастики

Упражнения на снарядах (перекладина, гимнастическая стенка массового типа) - висы, упоры, размахивания в висе и упоре, подтягивание; лазание по канату.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полу приседе.

Обучение правилам подвижных игр.

Теория: игры разной интенсивности.

Практика: Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию: «Чья команда быстрее соберётся?», «Ровным кругом (затейники)», «Медведь и пчёлы», «У медведя во бору», «Ловишки», «Хитрая лиса», «Лягушки и цапля», «Рыжий кот», «Сделай фигуру», «Сторож», «Два Мороза» и т.д.

Игры-соревнования (эстафеты). Игровые задания: «Кто быстрее перенесёт

кегли?», «Ходьба и бег с препятствиями» (по шнуру, по гимнастической скамейке), «Кто быстрее докатит обруч до флажка?», «Не намочи ног» (пройти по кубам), «Построение и перестроение команд», «Найди, где спрятано», «Кто дольше?» (стойка на бревне на одной ноге), «Пройди и не урони» (пройти расстояние с мешочком на голове), «Покрути обруч», «Кто быстрее соберёт овощи?», «Переход через болото» (по дощечкам, кубам, бревну), «Кто быстрее?» (перетянуть шнур), «Кто первым доставит флажок?» (преодолевая препятствия), «Кто самый ловкий?» (проползти под дугой, пролезть в два обруча, перепрыгнуть «ручеек» и доставить пакет).

Контроль: открытое занятие.

Соревновательная подготовка

Теория: Правила проведения соревнований и сдачи норм ГТО.

Условие участия в соревнованиях. Поведение участника на соревнованиях.

Практика: Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

Контроль: Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования. (Приложение №2).

Учебно-тематический план второго года обучения

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контр оля
		Всего	Теория	Практи ка	
I. Теоретические основы физической культуры и спорта		2	2	-	
1	История возникновения и развития физической культуры	1	1	-	Рассказ
2	Правила поведения и ТБ на занятиях. Методы самоконтроля.	1	1	-	Беседа
II. Общая физическая подготовка		123	5	118	
3	Упражнения для развития быстроты	24	1	23	Выполнение упражнений и нормативов
4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	24	1	23	Выполнение упражнений и нормативов
5	Упражнения для развития ловкости	24	1	23	Выполнение упражнений и нормативов
6	Упражнения для развития гибкости	24	1	23	Выполнение упражнений и нормативов
7	Упражнения для развития силы и выносливости	27	1	26	Выполнение упражнений и нормативов
III. Элементы различных видов спорта		89	4	75	
8	Легкая атлетика	20	1	19	Тестирование
9	Баскетбол	18	1	17	Тестирование

10	Гимнастика	10	1	9	Тестирование
11	Подвижные игры	25	1	24	Рассказ
IV. Соревновательная подготовка		12	6	6	
12	Сдача норм ГТО	4	2	2	Тестирование
13	Контрольные, текущие соревнования	6	2	4	Мониторинг
14	Переводные соревнования	2	1	1	Соревнования
	Итого:	216	17	199	

Содержание второго года обучения

Теоретические основы физической культуры.

Теория: История возникновения и развития физической культуры в древности. История зарождения Олимпийских игр.

Правила поведения и ТБ на занятиях. Методы самоконтроля.

Теория: Правила поведения и техники безопасности при занятиях физическими упражнениями в различное время года. Режим дня юного спортсмена. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде для занятий спортом. Критерии определения наступления утомляемости и внешние признаки состояния организма после полученной нагрузки.

Практика. Составление дневника самоконтроля.

Контроль: Презентация и анализ составленных дневников самоконтроля.

Общая физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты

Теория: Что такое быстрота движений. Базовые правила выполнения движений. Базовые правила ходьбы и бега. ТБ при беге.

Практика: Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на наружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом. Ходьба спортивная, скандинавская ходьба с палками. Бег: обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра), мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врассыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5-2 минут в медленном темпе, бег в среднем темпе в чередовании с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость, бег с ускорением. Фартлек.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств

Теория: Основы развития скорости и силы. Базовые правила выполнения прыжков. ТБ при выполнении прыжков.

Практика: Прыжки на двух ногах на месте, чередование с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь), продвигаясь вперед. Прыжки на

одной ногой (правой и левой) на месте и продвигаясь вперед, в высоту с места прямо и боком. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега (примерно 80 -100 см), в высоту с разбега (30-40 см).

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития ловкости

Теория: Основы знаний о ловкости. Базовые правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении кувырков, бросании мячей.

Практика: Кувырки вперед, назад, в стороны с места. Бросание и ловля мячей. Перебрасывание мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением шагом вперед (на расстояние 5-6 м). Бег челночный, подвижные игры с элементами поражения цели, с преодолением препятствий

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Упражнения для развития гибкости

Теория: Основы знаний о гибкости. Базовые правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений. ТБ при работе с гимнастическими палками и другими спортивными снарядами.

Практика: Упражнения с помощью партнера на растяжение мышц. Упражнения с гимнастической палкой наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину). Разнонаправленные движения рук и ног. Приседы. Акробатические упражнения (кувырки, мост, шпага, стойки).

Упражнения для развития силы

Теория: Как правильно развить силу. Базовые правила выполнения упражнений. ТБ при выполнении упражнений.

Практика: Отжимание в упоре, прыжки снизу-вверх, поднятие туловища, лежа на животе; поднятие туловища, лежа, на спине. Приседания на одной и двух ногах. Различного рода эстафеты, подвижные игры, в том числе и с мячами. Упражнения с гантелями, с фитнес-резинками.

Контроль: выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение.

Элементы различных видов спорта

Обучение основам техники легкой атлетики.

Теория: Правила выполнения вдоха и выдоха при беге. Согласование движения рук и ног при беге. Низкий старт и бег по прямой. Бег на выносливость.

Практика: Упражнения для формирования навыка правильного бега: упражнения у г/стенки. Бег на 1000м в чередовании с ходьбой.

Контроль: открытое занятие

Обучение основам техники баскетбола

Теория: Положение тела при движении с мячом. Координация движений при перемещениях

Практика: упражнения с малым б/мячом передачи мяча в парах, в тройках со сменой мест, бросок в кольцо. Подводящие игры. Игра по упрощенным правилам

Контроль: открытое занятие.

Обучение правилам подвижных игр.

Теория: игры разной интенсивности.

Практика: игры с бегом, прыжками, на координацию на концентрацию внимания, на смекалку и ловкость, ориентацию в пространстве. Квест-игра.

Контроль: открытое занятие.

Соревновательная подготовка

Теория: Правила проведения соревнований и сдачи норм ГТО. Условие участия в соревнованиях. Поведения участника на соревнованиях.

Практика: Участие в контрольных срезах, тестированиях, соревнованиях.

Контроль: Текущие соревнования. Переводные соревнования. Контрольные соревнования. Согласно утвержденному календарю соревнований. (Приложение №2)

Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Год обучения	Объем учебных часов	Всего учебных недель	Режим работы
Первый год	216	36	3 раза по 2 часа; 6 раз по 1 часу; 4 раза по 1 часу + 1 раз 2 час
Второй год	216	36	3 раза по 2 часа; 6 раз по 1 часу; 4 раза по 1 часу + 1 раз 2 час

Условия реализации программы

Условия реализации программы: наличие спортзала, спортивной площадки, спортивного инвентаря.

Формы аттестации

Промежуточная: опрос, тестирование, анкетирование, выполнение упражнений и нормативов, педагогическое наблюдение, выполнение контрольных нормативов, контрольное занятие, открытое занятие.

Итоговая: соревнование, зачет, коллективный анализ соревнований.

Оценочные материалы: контрольные нормативы

Методическое обеспечение программы

В процессе реализации программы используются различные методы, направленные на укрепление физического здоровья учащихся и освоение техники физических упражнений:

- словесные (беседа, объяснение);
- практические (физические упражнения, специальная техническая подготовка)
- занятия проводятся в спортивном зале, бассейне;
- наглядные - показ педагогом правильности выполнения упражнений (демонстрация педагогом физических упражнений).

Используя объяснение, рассказ, давая указания, оценку действий и др., дает ученикам создать представление об изучаемом движении, понять его форму, содержание, осмыслить и устранить ошибки. Краткая, образная и понятная речь педагога определяет успех применения этих методов. Помимо решения учебных задач педагог устанавливает взаимоотношения с учащимися, воздействуя на их чувства. Эмоциональная окраска речи усиливает значение слов, - помогает решению учебных и воспитательных задач, стимулирует активность, уверенность, интерес.

Все задания на занятии выполняются под команду; она подается коротко, в приказном тоне. Команды определяют начало и окончание движения, исходные положения при выполнении заданий, место и направление для проведения учебных заданий, темп и продолжительность их выполнения. Команды делятся на предварительные и исполнительные. С детьми младшего школьного возраста команды используются с большими ограничениями. Подсчет осуществляется голосом, хлопками, односложными указаниями: «раз-два-три, раз-два-три» и т. д.; Кроме команд, необходимо давать методические указания, предупреждающие возможные ошибки и оценивающие результаты выполнения упражнений. В них чаще всего уточняются отдельные моменты и условия правильного выполнения упражнения.

К наглядным методам относятся показ упражнений и техники упражнения, учебных наглядных пособий, кинофильмов, а также применение жестикуляции. Наряду с образным объяснением наглядное восприятие помогает понять сущность движения, что способствует быстрому и прочному его освоению. Сильно выраженная склонность к подражанию, особенно у младших школьников, делает наглядность наиболее эффективной формой обучения движениям в целостном виде, так и с разделением движения на части (замедленным его выполнением, остановками в главных фазах).

Эффективность показа определяется положением педагога по отношению к группе: 1) педагог должен видеть каждого занимающегося, чтобы исправить его ошибки; 2) занимающиеся должны видеть показ упражнения в

плоскости, отражающей его форму, характер и амплитуду.

Зеркальный показ применяется только при изучении простых общеразвивающих упражнений.

Практические методы. При обучении все упражнения сначала разучиваются по частям, а затем воспроизводятся в целостном виде. Таким образом, изучение техники любого двигательного действия идет по целостно-раздельному пути, который предусматривает многократное выполнение отдельных элементов техники. Фронтально-групповой метод при непрерывном выполнении упражнений на заданное время.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Спортивная форма:

- для зала – спортивная форма (футболка, спортивный костюм, носки, спортивная обувь).

2. Спортивные сооружения:

- спортивный зал

3. Техническое оснащение:

- звуковой сигнал для подачи старта;
- музыкальный центр;
- фотоаппарат;
- видеокамера.

4. Инвентарь:

Для зала:

- гимнастические маты для упражнений;
- набивные мячи;
- скакалки;
- гимнастические скамейки;

Список литературы для педагога

1. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (серия «Работаем по новым стандартам»).

2. Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Гимнастика (серия «Работаем по новым стандартам»).

3. Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательных действий в физической культуре (серия «Работаем по новым стандартам»).

4. Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина, О.Е.Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4классы).- М.:ВАКО, 2008.

Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки/ сост. Г.П.Попова.- Волгоград: Учитель, 2008.

Список литературы для обучающихся

Энциклопедия для детей. Т.20 Спорт /Глав.ред. В.А.Володин. М.:Аванта+, 2001. 624 с.ил.

Правила соревнований, Москва 1994 г. 44 стр.

Интернет-ресурсы

Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». - Режим доступа :<http://festival.1september.ru/articles/576894>

Учительский портал. - Режим доступа :<http://www.uchportal.ru/load/102-l-0-13511>

К уроку.ru. -Режим доступа :<http://www.k-uroku.ru/load/71-l-0-6958>

Сеть творческих учителей. - Режим доступа :<http://www.it-n.ru/communities.aspx>

Pedsovet.Su. - Режим доступа :<http://pedsovet.su>

Про школу.ru. — Режим доступа :<http://www.proshkolu.ru>

Педсовет.о. - Режим доступа : <http://pedsovet.org>

КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ

Амплитуда движения – размах движения конечности или тела атлета при выполнении тренировочного или соревновательного упражнения.

Быстрота – физическое качество, проявляющееся в способности организма реагировать на сигнал и производить однократное двигательное действие за минимальный промежуток времени.

Гибкость – физическое качество, проявляющееся в способности атлета свободно и быстро выполнять движения с большой амплитудой и высокой экономичностью.

Исходное положение (И.п.) – положение атлета, из которого начинается выполнение упражнения.

Ловкость – способность человека осваивать новые двигательные действия за относительно небольшой промежуток времени, выполнять сложные по координации движения при изменении динамики их выполнения и в изменяющихся окружающих условиях.

Нагрузка – количественная мера воздействия физических упражнений на организм.

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития и воспитания двигательных способностей, не специфичных для избранного вида спорта, но косвенно влияющих на успех в спортивной деятельности.

Работоспособность – это текущие функциональные возможности его организма к эффективному выполнению физических упражнений в условиях тренировок и соревнований.

Разминка – комплекс специально подобранных физических упражнений, выполняемых спортсменом с целью подготовить организм к предстоящей работе.

Ритм – соотношение частей (фаз) движения внутри одного цикла.

Сила – физическое качество - способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных усилий.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта.

Спортивная тренировка – педагогически организованный процесс управления развитием спортсмена, построенный в виде системы упражнений, с целью подготовки к соревнованиям.

Спортивная форма – состояние спортивной готовности в определенный момент времени.

Стабильность техники – достаточно длительное сохранение общей

структуры и согласованности движений под воздействием утомления без снижения ее (техники) эффективности.

Судья – лицо, следящее за соблюдением правил во время соревнований и фиксирующее ее результаты.

Судья-секретарь – судья, ведущий протокол соревнований.

Судья-хронометрист – судья, фиксирующий время заплыва.

Синхронное плавание – водный вид спорта, связанный с выполнением в воде различных фигур под музыку.

Траектория – воображаемый след движения.

Тактика – способ ведения спортивной борьбы.

Утомление – временное снижение работоспособности, наступающее в результате проделанной мышечной работы.

Фазы – части движения, имеющие свои конкретные особенности. Каждая фаза характеризуется определенными параметрами.

Физическая нагрузка – качественная и количественная мера тренировочных и соревновательных упражнений, вызывающих в организме спортсмена выраженные функциональные изменения и стимулирующих адаптационные процессы.

Физическая подготовка – процесс целенаправленного развития и воспитания двигательных способностей и комплексных качеств.

Физическая работоспособность – определенное состояние организма, позволяющее выполнить тот или иной объем физической работы.

Физические качества – качественные характеристики двигательных способностей человека.

Функциональное состояние – интегральный комплекс наличных характеристик тех качеств и свойств организма, которые прямо или косвенно определяют деятельность человека.

Цикл – периодически повторяющиеся одно законченное движение рук и ног.

Эффективность техники – определяется соотношением совокупности индивидуальных движений и прилагаемых усилий и полученным результатом.

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВЫ

Контрольные нормативы для групп стартового уровня 1-го года обучения

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
Общая физическая подготовка		
Бросок набивного мяча 1 кг; м	3,5	2,8
Наклон вперед, стоя на возвышении	+	+
Выкрут прямых рук вперед - назад	+	+

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Нормативы для зачисления на базовый уровень

Контрольные упражнения	мальчики	девочки
Общая физическая подготовка		
Челночный бег	9.8	10.3
Бросок набивного мяча	3.7	3.2
Наклон в перед стоя на возвышенности	Выполнить упражнение технически правильно	

*Наиболее важным для перевода является выполнение спортивно – технических нормативов, а также нормативов по специальной физической подготовке.

Контрольно – переводные нормативы по уровням обучения (мальчики)

Контрольные упражнения	Годы	
	1-й	2-й
Общая физическая подготовка		
Прыжок в длину с места; см	145	160
Подтягивание на перекладине, раз	-	3
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	4.00	4.80
Челночный бег 3x10 м; с	9.6	9.4

Контрольно-переводные нормативы по уровням обучения (девочки)

Общая физическая подготовка		
Прыжок в длину с места, см	130	145
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	5	8
Бросок набивного мяча 1 кг из-за головы в положении сидя; м	3.5	4.3
Челночный бег 3x10, с	10.1	9.9

Контрольно-переводные нормативы в рамках промежуточной аттестации*Общая физическая и специальная подготовленность*

Челночный бег 3х10 м, сек. Тест проводится на ровной дорожке, отмеряют 10 метровый участок, начало и конец, которого отмечают линией старта. За чертой два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. На дальний круг за финишной чертой кладут кубик. Спортсмен становится за ближней чертой на стартовую линию и по команде «марш» начинает бежать в сторону финишной черты, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней - финишной черте, пробегая ее.

Бросок набивного мяча 1 кг (для оценки уровня скоростно-силовых и координационных способностей). Обучающийся садится на линию, ноги врозь. Двумя руками держит набивной мяч, руки вверх, прогибаясь назад, отводя руки, выпрямляется и выполняет бросок. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Выкрут рук с палкой. Обучающийся прямыми руками берется за гимнастическую палку перед собой, затем махом прокручивает ее назад через голову за спину не сгибая руки. Замеряется расстояние между кистями. Можно выполнить 3 попытки.

Наклон вперед, не сгибая ноги в коленном суставе, стоя на возвышении (результат определяется по линейке, закрепленной на уровне опоры: вверх от «0» - минус, вниз от «0» - плюс)

Перевод в группу следующего года обучения осуществляется при условии положительной динамики показателей общей и специальной физической подготовленности, количественного объема освоения программы, участия в соревнованиях и выполнения спортивных разрядов.

Итоги промежуточной аттестации обсуждаются на заседаниях педагогического совета и учитываются при вынесении следующих педагогических решений:

- о досрочном переводе на следующий этап обучения;
- об отчислении по инициативе обучающегося или учреждения;
- о предоставлении возможности продолжить обучение на том же этапе спортивной подготовки.

Содержание и порядок проведения текущей аттестации

Текущая аттестация носит контролирующий характер уровня физического развития обучающихся.

Результаты текущей аттестации позволяют скорректировать учебно-тренировочный процесс. Текущая аттестация включает в себя прием контрольных нормативов с фиксацией результатов в рабочих документах

тренера-преподавателя (без предоставления в учебную часть).

Форма и сроки текущей аттестации определяются педагогом самостоятельно (рекомендуемый период проведения декабрь – январь).

Оценивание производится согласно контрольно-переводных нормативов с учетом неполного освоения программы этапа подготовки.

Приложение №4

Инструкция по технике безопасности для учащихся

Общие требования безопасности

К занятиям ОФП допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

Инструкция по охране жизни и здоровья обучающихся

Требования по охране жизни и здоровья перед началом занятий

Сделать перерыв между приемом пищи и занятием не менее 45-50 минут.

Прийти в учреждение за 15 мин. до начала занятий.

При входе в учреждение, вытереть ноги, снять верхнюю одежду, переодеть сменную обувь. Сдать верхнюю одежду и мешок с обувью в гардероб (ценные вещи – деньги, телефон и др. в гардеробе не оставлять). Присесть на скамейку и дождаться педагога.

Проходить в помещения учреждения только вместе с педагогом. Для старших обучающихся допускается самостоятельный проход в помещения учреждения. Пройти с педагогом (самостоятельно-старшим обучающимся) в раздевалку.

Требования по охране жизни и здоровья в раздевалке

Занять свободный шкафчик. Если предстоит тренировка в сухом зале, переодеться в спортивную форму (спортивные шорты и футболка в теплое время года, спортивный костюм в холодное время года) и обувь (кроссовки, кеды).

Вещи убрать в шкафчик, закрыть его (ценные вещи взять с собой и сдать педагогу на хранение). При необходимости посетить сан. узел (после посещения помыть руки с мылом и высушить под сушилкой для рук или одноразовым полотенцем).

Вместе с педагогом пройти в спортивный зал.

Специальные требования по охране жизни и здоровья во время занятий в тренажерный зале.

Входить в тренажерный зал только с разрешения педагога. Заниматься с отягощениями в специально отведенной для этого части зала.

Перед началом выполнения упражнения убедиться, что на полу нет посторонних предметов и в непосредственной близости других занимающихся.

По окончании выполнения упражнения снаряд аккуратно поставить на пол.

Незнакомые или сложные и недостаточно изученные упражнения выполнять со страховкой.

При необходимости выйти из зала во время занятия, спросить разрешения педагога.

По окончании занятий убрать на место использовавшийся инвентарь.

Специальные требования по охране жизни и здоровья при выполнении отдельных упражнений

Челночный бег – на дорожке находятся только участники забега, остальные находятся на удалении от линии старта и поворота.

Бег по залу – выполнять против часовой стрелки (кроме случаев специальной команды тренера о смене направления); соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером; не обгонять; не разговаривать. Маховые движения руками – оптимально рассредоточиться по залу; амплитуду движений увеличивать постепенно, по мере разогрева мышц.

Упражнения на гибкость – увеличивать амплитуду движений при динамической растяжке и усилие при статической - постепенно, по мере терпимости.

Упражнения на гибкость в парах – на пары разбиваться по весовым категориям; выполнять аккуратно, обращая внимание на реакцию партнера.

Выкруты рук – расстояние между кулаками увеличивать постепенно.

Наклон вперед, стоя на возвышении – выполнять плавно (пружинить), постепенно увеличивая.

Подтягивания – турник выбирать по росту; не висеть долго без движения; спрыгивать аккуратно, приземляясь на носочки. Отжимания от пола – соблюдать технику выполнения упражнения.

Прыжок в длину с места – соблюдать технику выполнения прыжка.

Прыжок в длину с разбега - соблюдать технику выполнения прыжка; на дорожке находится только выполняющий прыжок, остальные находятся на удалении от линии разбега.

Прыжок вверх – приземляться на носочки.

Прыжки со скакалкой – выполняются в специальной закрытой обуви, размер скакалки подбирается по росту индивидуально.

Упражнения на гимнастической стенке – выполнять аккуратно, без резких движений.

Приседания – выполнять с прямой спиной.

Строевые и порядковые упражнения – оптимально рассредоточиться по залу; соблюдать дистанцию; держать темп, заданный тренером.

Метательные упражнения – убедиться, что в направлении метания никого нет; бросок выполнять без рывков.

Упражнения с резиновыми амортизаторами – выполнять на расстоянии указанном педагогом, резко резину не отпускать.

Подвижные игры – внимательно слушать правила игры, выполнять их, исключив грубые нарушения. Эстафеты – выполнять по заданной дорожке;

поворотный знак оббегать справа, передавать эстафету хлопком ладоней или аккуратной передачей инвентаря.

Спортивные игры – соблюдать правила соответствующих игр.

Акробатические упражнения – выполнять со страховкой.

Требования по охране жизни и здоровья в чрезвычайных ситуациях

Почувствовав озноб, сообщить об этом педагогу и быстро выйти из воды.

При судорогах не теряться, стараться держаться на воде и позвать на помощь.

При получении травмы сообщить об этом педагогу и быстро выйти из воды.

При любом другом недомогании (вялость, слабость, головная боль, головокружение, боли в области живота, тошнота, боли в спине, в руках или ногах) сообщить педагогу и действовать по его указаниям.

При возникновении пожара четко следовать инструкциям и командам педагога.

В УЧРЕЖДЕНИИ ПРИВЕТСТВУЕТСЯ:

- вежливое отношение ко всем участникам образовательного процесса;
- соблюдение порядка и правил поведения;
- бережное отношение к инвентарю и оборудованию учреждения;
- бдительность и равнодушное отношение к деятельности учреждения.

