

муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 4» г. Калача-на-Дону Волгоградской области

Принята на заседании
педагогического совета

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «СШ № 4»
г. Калача-на-Дону

Протокол № 01 от 31.08.2022

С. В. Матюшенко



2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
Общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
Секции ОФП
Возраст детей 7-9 лет
Срок реализации 1 год**

Калач-на-Дону, 2021

Пояснительная записка

Данная программа физкультурно-спортивной направленности адресована обучающимся 7 —9 лет без предъявления требований к уровню спортивной подготовки и предусматривает последовательное усвоение материала по общефизической подготовке и овладение основными двигательными навыками в соответствии с возрастом обучающихся на основе учета морфофункциональных, двигательных и психологических возрастных особенностей обучающихся.

В основу программы легли требования, предъявляемые к общеобразовательным программам в комплектной программе физического воспитания обучающихся 1 — 11 классов (авторский коллектив: В. И. Лях, А. А. Задневич. М.: «Просвещение», - 2014 год), а также нормативным документам, регламентирующим образовательную деятельность учреждений дополнительного образования.

Программа направлена на формирование и сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в основу которой положены здоровьесберегающие технологии и лирично — ориентированный подход.

Программа реализуется в течение учебного года — 34 ч.

Программа имеет ознакомительный уровень и рассчитана на обучающихся с основной группой здоровья, не имеющих противопоказаний для занятия физической культурой.

Занятия по данной программе проводятся с учетом СанПИН согласно учебному плану и расписанию занятий.

Актуальность программы обусловлена повышенным интересом к физической культуре и спорту в последние годы, а также тем, что пропагандируется здоровый образ жизни. Программа создаёт условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка.

Общая нагрузка 1час в неделю

Цель и задачи программы.

Основной целью программы является:

формирование умений и навыков обучающихся, направленных на ведение здорового образа жизни; развитие коммуникативных навыков; развитие навыков самоконтроля собственного здоровья; обучение способам и приемам сохранения и укрепления физического и психологического здоровья обучающихся.

В связи с этим программа призвана решать следующие задачи:

Воспитательные:

Формировать ответственное отношение к собственному здоровью; развивать физические качества (выносливость, быстроту, ловкость и т. д.) посредством занятий физической культурой и игровыми видами спорта; формировать ценностное отношение к физической культуре и спорту, общее физическое развитие, развивать мотивацию к здоровому образу жизни.

Воспитывать внимание, аккуратность, трудолюбие, целеустремленность, культуру общения со сверстниками.

Развивающие:

Развивать начальные физические данные обучающихся; обучение знаниям по технике безопасности на занятиях физической культурой и игровыми видами спорта; формирование навыков контроля и самоконтроля при выполнении упражнений и заданий; формирование умений планирования собственной деятельности и ее осуществление с учетом требований техники безопасности.

Обучающие:

Ознакомление детей с основными принципами валеологии, истории физической культуры и спорта, спортивных игр; обучение правилам техники безопасности при проведении занятий; обучение основным техникам и приемам спортивных игр.

Ожидаемые результаты:

отношение обучающихся к физической культуре, спорту, здоровому образу жизни; коллективизм, взаимопомощь, ответственность,

дисциплинированность детей; сформированность у обучающихся основных качеств, необходимых спортсмену: воля, дисциплинированность, ответственность, морально-этические качества личности.

сформированные личные физические данные ребенка (быстрота, ловкость, гибкость, выносливость); знание правил проведения спортивных игр и участия в них; навыки самоконтроля, обнаружения ошибок при выполнении заданий или участия в спортивных играх; навыки планирования собственной деятельности, ее выполнения с учетом техники безопасности; навыки бесконфликтного общения.

Предметные результаты освоения программы:

знать:

- сведения об игровых видах спорта;
- владеть знаниями о личной гигиене;
- владеть понятиями об общей физической подготовке;

уметь:

- выполнять общеукрепляющие физические упражнения;
- справляться с основными упражнениями на гибкость, ловкость, быстроту и выносливость;
- участвовать в игровых видах спорта, согласно правилам игры;

Основные формы занятий:

групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части:

ОФП и игры;

занятия оздоровительной направленности;

эстафеты,

контрольные (итоговые занятия).

Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса:

информационно-познавательные (беседы, показ, презентация); творческие (развивающие игры); практические занятия, эстафеты.

Содержание программы

1. Теория — 2 часа.

Твое здоровье, что это? Можно ли самому творить свое здоровье? (1 час). Гигиена юного спортсмена и «секреты» правильного питания (1 час).

Практика -3 часа.

Эмоции. Как с ними справиться в коллективе или секреты общения без конфликтов. (1 час).

Эмоции. (Занятие — практикум «Оценка своего эмоционального состояния») (1 час).

Что такое здоровый образ жизни? Социально-нравственные основы здоровья.

Полезные навыки. (1 час).

2. Общая физическая подготовка — 12 часов.

Теория - 4 часа.

Правила техники безопасности в спортивном зале. Требования к гигиене, одежде, питанию юного спортсмена. (2 часа).

Физическая культура и спорт в России. (1 час).

Гигиена физических упражнений и отдых. (1 час).

Практика — 8 часов.

Игры малой подвижности (2 часа).

«Чет — нечет», «Чемпион наоборот», «Спящий пират», «Шарф, сшитый по кругу», «Горелки», «Кот и мышь» и др.

Общеразвивающие упражнения без предметов (2 часа).

Общеразвивающие упражнения с предметами (скакалка, лапы, мяч, гантели) (2 часа).

Комплексы упражнений на осанку и упражнения средней подвижности. (2 часа).

3. Гимнастика с элементами акробатики - 5 часов.

Теория - 2 часа.

Техника безопасности при выполнении гимнастических упражнений. Виды основных гимнастических снарядов. История развития гимнастики в России.

Практика - 3 часа.

Виды группировок, ОРУ с элементами растяжки (1 час).

ОРУ в парах, преодоление гимнастической полосы препятствий
(1 час).

Гимнастическая эстафета (1 час).

4. Введение в волейбол - 6 часов

Теория - 2 часа.

Техника безопасности в спортзале при игровых видах спорта. Правила игры. (1 час).

Развитие волейбола как вида спорта в России. Стойка игрока. Ведение и подача мяча (1 час).

Практика — 4 часа.

Стойка игрока. Перемещение игрока в стойке. подача мяча. Прием передачи мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола. (1 час).

Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача мяча. Подвижные игры с элементами волейбола.(2 часа).

Специальные беговые упражнения, движения игрока на месте. Передача мяча снизу.

Нижняя прямая и боковая подачи. Подвижные игры с элементами волейбола. (1 час).

5. Ведение в баскетбол — 6 часов.

Теория — 2 часа.

Техника безопасности в спортивном зале при игровых видах спорта. Развитие баскетбола в России. Правила и техника игры. (2 часа).

Практика — 4 часа.

Техника передвижения и остановки прыжком. Подвижные игры с баскетбольным мячом (1 час).

Ведение мяча змейкой, передачи. Техника остановки двумя шагами. Бросок в кольцо.

Подвижные игры с мячом. (1 час).

Упражнения на координацию и ловкость. Игра мини-баскетбол. (1 час).

Эстафета с мячом. Закрепление различных видов подачи мяча. (1 час).

5. Методические материалы программы

5.1 Наименование методик, используемых в программе.

Технология коллективного взаимообучения

Технология основана на принципе сотрудничества. Коллективная форма обучения дает возможность трудиться на занятии всем обучающимся, при этом в том темпоритме, какой выбирает для себя каждый. Взаимопомощь является важным качеством учебного занятия, построенного с учетом данной технологии.

Технология развивающего обучения

Технология позволяет регулировать процесс физического и психического развития ребенка, что предполагает организацию обучения по принципам от меньшего к большему, от простого к сложному, от низшего к высшему. Развивающее обучение ориентировано на «зону ближайшего развития», т.е. на деятельность, которую обучаемый может выполнить с помощью педагога.

Технология игровой деятельности

Понятие «игровые педагогические технологии» включает достаточно обширную группу методов и приемов организации педагогического процесса в форме различных педагогических игр.

Здоровьесберегающие технологии

Здоровьесбережение - система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья обучающихся.

Предполагает:

Использование данных о состоянии здоровья обучающихся и собственных наблюдений в процессе реализации образовательной технологии, ее коррекция в соответствии с имеющимися данными.

Учет особенностей возрастного развития детей и разработка образовательной стратегии, соответствующей особенностям памяти, мышления, работоспособности, активности и т.д. обучающихся данной возрастной группы.

Создание благоприятного эмоционально-психологического климата в процессе обучения.

Использование разнообразных приемов здоровьесбережения, направленных на

сохранение и повышение резервов здоровья, работоспособности детей (соблюдение гигиенических норм, физкультпаузы, релаксация, арттерапия искусством и пр.).

Картотека малоподвижных игр для обучающихся

Игра "Рыжий".

Подготовка к игре: Берете и нарезаете из бумаги карточки и пишете на них, в самом простом варианте человеческие качества, типа "Красивый(ая)", "Шустрый(ая)", "Зануда", "Неповоротливый(ая)" и т.д. Обязательно, чтобы это могло относиться как к мальчику, так и к девочке.

Проведение игры: Это можно провести, где угодно и с каким угодно количеством людей (ну правда не меньше 3). Ведущий начинает - он берет карточку, читает ее про себя, не показывая никому, и отдает эту карточку тому, кто подходит под это определение. Человек, получая эту карточку, не читает её, а складывает себе в карман и берёт у ведущего другую карточку, читает её и передаёт ведущему, на ушко шепчая кому ее отдать (т.е. тому, кто, как он считает, подходит под определение, написанное в карточке). Ведущий идет дальше и все повторяется заново, только с другими.

Ведущих иметь лучше двоих: они все это делают одновременно, что затрудняет игрокам проследить от кого пришла к нему карточка. Можно одновременно с этим проводить с детьми беседу, нравоучение, обсуждение чего-либо (вожатые обычно играют в эту игру во время чаепития). Когда все карточки розданы, игроки по-очереди читают свои карточки и сразу видно кто есть кто в коллективе. Обычно эту игру проводят в начале смены, когда дети друг друга почти не знают и потом в течение смены и тут сразу видно как меняется распределение карточек между участниками по ходу знакомства друг с другом. Детям эта игра нравится и можно с ними играть по несколько раз подряд и хоть каждый день.

При составлении карточек следует учесть, что карточки могут попадать только к очень узкому кругу игрокам (т.е. к самым активным, для это что-то вроде флирта друг с другом) и поэтому надо писать и такие не очень популярные карточки, типа "Тихоня", "Неуклюжий" или просто индивидуальные (под характер определенных

детей, как правило самых неактивных и за шуганных) типа - "Самые длинные волосы", "Самый низкий" и т.д.

Когда вы поднаторите в составлении карточек для игры, можно будет писать на карточку не простое определение, а например фразы из популярных песен ("А ты такой холодный..", и т.д.) или строки известных стихов ("Я вас любил, чего же боле..").

1. Тропинка

Эту игру можно проводить как в помещении, так и на свежем воздухе. Все участники встают и становятся в затылок за ведущим. Участники идут змейкой по тропинке в затылок друг за другом, причем ведущий переходит воображаемые препятствия, перепрыгивает через воображаемые рвы, а остальные повторяют его движения.

Ведущий может меняться (он может стать в конец змейки), тогда у каждого появляется возможность побывать в этой роли. Кто был самым оригинальным ведущим?

Интересен вариант игры, когда все участники с закрытыми глазами цепочкой (держась за руки) следуют за ведущим. Препятствия в этом случае должны быть настоящими - поваленные деревья, ямы, деревья и т.д. Перед играющими ставится задача - не разорвать цепочку, не потерять соседа. В ходе игры у участников вырабатывается доверие друг к другу, появляется желание помочь идущему за тобой товарищу.

Ведущему хорошо иметь двух помощников, которые помогут ему обеспечить безопасность играющих.

2. Опаздывающее зеркало

Внимание! Садитесь поудобнее. Первый справа, представьте себе, что вы сидите перед зеркалом и не спеша прихорашиваетесь. Сделали одно движение - задержитесь на секунду, посмотрите в зеркало. Другое движение - пауза, третье - снова пауза. Сосед слева, вы повторяете движение первого ведущего только тогда, когда он начнет второе движение, третий слева повторит движение ведущего, когда его правый сосед начнет воспроизводить второе движение ведущего, а сам ведущий

уже сделает третье.

Таким образом движения ведущего будут повторяться всеми сидящими в полукруге с отставанием на одно движение. Кто копирует движения наиболее тщательно?

3. Иноходец (соревнование-эстафета)

Участники игры разбиваются на две команды и становятся друг другу в затылок.

Командам нужно пройти необычным шагом всего несколько метров. Участник проходит дистанцию и возвращается к команде, за ним - следующий и так далее.

Шаг такой: правую ногу заносите назад за левую и ставьте как можно дальше вперед.

Затем левую ногу заносите за правую и так далее, кто быстрее. Побеждает команда, члены которой пройдут быстрее и с наименьшим числом падений.

4. Телеграф пантомимой

Участники разбиваются на две команды, становятся лицом друг к другу. Ведущий

тихо говорит одной команде какое-нибудь существительное, после чего игроки

изображают это слово мимикой и жестами для игроков противоположной команды до

тех пор, пока партнер из противоположной команды не отгадает ваше слово. Кто

интереснее изображал слово?

Кто быстрее догадался?

5. Словесный волейбол

Все становятся в круг. Кидаем мяч через центр круга. При этом называем слово,

существительное. Тот, кто ловит мяч, одновременно добавляет подходящий по

смыслу глагол. Например, "облако" - плывет, "костер" - горит, кто называет

бессмыслицу - выходит из игры. Остаются самые сообразительные.

"ПЯТЕРКИ"

Карточки, на которых написаны сказочные или литературные персонажи, получают

все участники игры. Пять персонажей из одного и того же произведения должны

отыскать друг друга и проинсценировать фрагмент из сказки или рассказа.

ВОЛШЕБНЫЙ СУНДУЧОК

Ребята, в руках у меня сундучок. Этот сундучок непростой. В нем лежат вещи,

которые потерялись из разных книжек. Помогите мне, ребята, вернуть вещи на свои

места.

1. Какие странные зеленые очки. Сквозь них все кажется изумрудным. Из какой книги эти очки?

2. А вот хрустальная туфелька. Такая крошечная. В руке умещается. Кто ее потерял, помните?

3. Сколько тут орешков! Ух, как много! Да непростые, все скорлупки золотые, ядра - чистый изумруд. Чьи это орешки? Из какой сказки?

4. Какое красивое яблоко! Все зернышки в нем светятся. Но лучше не трогать его, оно ядовитое. Кто и кому принес его? В каком произведении?

ЗАГАДОЧНЫЙ ПРЕДМЕТ

Выбрав водящего и попросив его выйти из комнаты, участники игры садятся по кругу: по уговору они задумывают какой-нибудь предмет. Водящий возвращается в комнату и подходит по очереди к участникам игры. Каждый называет какое-нибудь одно качество задуманного предмета. Один, например, говорит: "круглый". "Овальный" - утверждает другой. "Белый" ... "Полосатый" ... "Сладкий" ... "Сочный" - "Арбуз" - догадывается водящий по этим как будто разноречивым признакам.

ОБИТАТЕЛИ ЗООСАДА

У каждого играющего лист бумаги и карандаш. В течение 1-2 минут нужно написать как можно больше названий зверей, птиц, рыб и других обитателей зоосада.

Названия лучше всего записывать столбиком. Затем все по очереди зачитывают свои слова. Если зачитываемое слово есть у кого-либо, он говорит: "Есть!" Все записавшие его зачеркивают это слово. После того, как все прочтут записи, каждый считает количество незачеркнутых слов. Выигрывает тот, у кого их останется больше.

1. Комплекс упражнений без предметов

1.И. п. — о. с. 1 — руки вперед; 2 — руки в стороны; 3 — руки вверх и хлопок над головой; 4 — дугами наружу руки вниз.

2.И. п. — то же. 1— присед, руки вперед; 2 — и. п.; 3 — присед, руки в стороны; 4 — и. п.

3.И. п. — о. с, руки на пояс. 1 — наклон вперед; 2 — и. п.; 3 — наклон назад, руки в стороны; 4 — и. п.

4.И. п. — то же. 1 — упор присев; 2 — упор стоя согнувшись; 3 — упор присев; 4 — и. п.

5.И. п. — стойка ноги врозь, руки вверх. 1 — мах правой влево, дугами влево, руки вправо; 2 — и. п.; 3-4 — то же с левой ноги.

6.И. п. — стойка ноги врозь, руки в стороны. 1 — согнуть.

2. Комплекс упражнений без предметов

1. Поднимаясь на носки, развести руки в стороны (5–8 раз).

2. Круговые движения руками в обе стороны (по 6–8 раз).

3. Разведя руки в стороны и встав на носки, поднимать поочередно ноги (10–12 раз).

4. Присесть; вставая, принять положение «ласточки» (6–8 раз).

5. Бег на месте (8–10 с).

6. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук по бокам и бедрам (10–12 раз).

7. Различные приседания: руки вперед, ноги вместе на ширине плеч и т. п. (10–12 раз).

8. Подскоки: ноги врозь и скрестно (30–40 с).

9. Потягивание и расслабление рук, наклон.

10. Круговые движения туловища 5–6 раз в каждую сторону.

11. Сгибать и разгибать руки в упоре о стул, стол (6–8 раз).

12. Лежа поднимать одну или обе ноги (6–8 раз).

13. Лежа скрещивать ноги и разводить в стороны (10–12 раз).

14. Лежа выполнять движение ногами – «велосипед» (от 30 с до 1 мин).

15. Спокойная ходьба.

Картотека ОРУ с предметами

1. ОРУ с набивным мячом.

1.И. п. – ноги врозь, мяч впереди в опущенных руках. 1 – 2. – Поднять мяч вперед – вверх. Прогнуться, отвести левую ногу назад на носок. 3 – 4. – и. п. Повторить 4–5

раз.

2. И. п. – стойка на коленях, наклон вперед, опереться ладонями прямых рук на мяч.

1 – 3. – Пружинистые наклоны вниз до касания грудью пола, не сгибая рук. 4. – И. п.

Повторить 4 – 6 раз.

3. И. п. – сидя ноги скрестно мяч у груди. 1. – Повернуть туловище налево с

одновременным выпрямлением рук вперед. 2. – И. п. То же в другую

сторону. Повторить 4 – 6 раз.

4. И. п. – лежа на спине, мяч зажат между стопами прямых ног, руки в стороны. 1 – 2.

Сесть, руками обхватить голени, мячом и стопами ног не касаться пола. 3 – 4. – И.

п. Повторить 4 – 6 раз.

5. И. п. – лежа на спине, ноги сильно согнуты в коленях и разведены на ширину плеч,

мяч в полусогнутых руках за головой на полу. 1 – 3. Сделать «мост», поднять левую

ногу, согнутую в колене, вверх. 4. – И. п. Повторить 3 – 4 раза.

6. И. п. – ноги врозь, мяч в согнутых руках за головой. 1–4. – Круговое вращение

туловищем влево – вперед, вправо – назад, удерживая мяч за головой. То же в

другую сторону. Повторить 4 – 6 раз.

7. И. п. – основная стойка, мяч у груди. 1. – Толкнуть мяч вверх, встать на одно

колени. 2. – Поймать мяч прямыми руками над головой. 3. – Сгибая руки, опустить

мяч за голову. 4. – Бросить мяч вверх, встать, поймать мяч, вернуться в и.

п. Повторить 3 – 4 раза.

8. И. п. – ноги врозь, мяч у груди. 1–2. – Выпрямляя руки вперед,

быстро наклониться, руки с мячом пронести между ногами назад до отказа и бросить

мяч вверх. 3 – 4. – Во время полета мяча быстро выпрямиться, повернуться кругом и,

поймав мяч двумя руками, вернуться в и. п. Повторить 3 – 4 раза.

9. И. п. – основная стойка, мяч лежит у носков стоп. 1. – Прыгнуть через мяч вперед.

2. – Прыгнуть через мяч назад. 3. – Прыгнуть через мяч влево. 4. – Прыгнуть через

мяч вправо. Повторить 4 – 5 раз.

9. И. п. – ноги врозь, мяч зажат между стопами. 1. – Резко сгибая ноги вперед,

подбросить мяч вверх. 2. – Поймать его руками. 3. – И. п. Повторить 7 – 8 раз.

10. Продвигаясь вперед, толкать правой и левой рукой мяч от плеча, ловя его на ходу, 30 – 40 сек. в среднем темпе.

2. Комплекс упражнений с использованием гимнастической скамейки при сколиотической болезни (основной период)

1. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, пятки на скамейке. 1-6 – прогнуться в спине, упор на затылок, плечевой пояс и пятки; 7-8 – и.п.

2. И.п. – лежа на животе, стопы на скамейке, руки в стороны. 1 – прогнуться, руки отвести вверх назад; 2-3 – удерживать положение; 4 – и. п.

3. И.п. – сидя на скамейке, ноги выпрямить и приподнять от пола. Упражнение «Гармошка». Сгибание-разгибание туловища с подтягиванием коленей к животу.

4. И.п. – упор стоя, руки на скамейке. «Отжимания», сгибание-разгибание рук в упоре о скамейку.

5. И.п. – лежа на скамейке на животе. Ползание по скамейке, подтягиваясь руками

6. И.п. – лежа на скамейке на спине, руки вверх, ноги поднять до угла 45°. Ползание по скамейке, подтягиваясь руками

7. И.п. – лежа на скамейке на спине, руки вверх. Упражнение «Самовытяжение».

3. Комплекс упражнений с набивным мячом при нарушении осанки

1. И.п. – о.с, мяч внизу. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – и. п.

2. И.п. – о.с, мяч перед грудью. Приседания, мяч вперед.

3. И.п. – лежа на спине, мячверху. 1 – сед, мяч вверх; 2 – наклон вперед, касаясь мячом носков; 3 – сед, мяч вверх;

4 – и. п. 4. И.п. – лежа на животе, мячверху. Упражнение «Лодочка». Удерживать 6 счетов; 7-8 – и.п. Упражнения в парах

5. Мяч у каждого. Перебрасывание и перекатывание мячей друг другу сидя, ноги врозь

6. И.п. – лежа на животе напротив друг друга на расстоянии 4 м. Прокатывание мяча друг другу.

7. И.п. – сед спиной друг к другу. Передача мяча с поворотом туловища.

4. ОРУ с гантелями.

1. И.п. – стойка ноги вместе, руки с гантелями внизу. 1 – Поднять руки назад вверх, левую вперёд на носок;

2 – и.п.; 3-4 – то же другой ногой. 2. И.п. – стойка ноги вместе, руки с гантелями внизу. 1 – руки в стороны тыльной стороной вверх; 2 – повернуть кисти тыльной стороной вниз; 3 – повернуть ладони тыльной стороной вверх; 4 – опустить руки и.п.

3. И.п. – стойка ноги вместе, руки с гантелями внизу. 1 – руки к плечам ладонями вниз; 2 – руки вверх, поворачивая кисти ладонями внутрь; 3 – повернуть кисти тыльной стороной внутрь; 4 – через стороны руки вниз, и.п.

4. И.п. – стойка ноги вместе, руки с гантелями внизу. 1 – руки вперед ладонями внутрь; 2 – глубокий присед на носках, руки в стороны, не меняя положение кистей; 3 – встать, руки вперед. 4 – и.п.

5. И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями внизу. 1 – руки вперед; 2 – наклониться вперед, руки вниз. 3 – выпрямиться руки вперед; 4 – и.п.

6. И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями внизу. 1 – наклониться влево, сгибая при этом правую руку, подтягивая кисть под плечо, а левую руку по мере наклона опуская вниз, не отводя ее от ноги; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.

7. И.п. – стойка ноги врозь, руки с гантелями на пояс. 1 – левую руку в сторону, поворачивая туловище налево; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.

8. И.п. – стойка ноги вместе, руки с гантелями внизу. 1 – руки вверх; 2 – руки в стороны ладонями кверху, мах правой вперед; 3 – приставить ногу, руки вверх; 4 – и.п.; 5-8 – то же другой ногой.

9. И.п. – стойка ноги вместе, руки с гантелями внизу.

5.2. Требования техники безопасности в процессе реализации программы

ИНСТРУКЦИЯ

по правилам безопасности для обучающихся в спортивном зале

I. Общие требования безопасности

1. Соблюдение данной инструкции обязательно для всех обучающихся, занимающихся в спортивном зале.

2. К занятиям физической культурой допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
3. В спортивном зале заниматься только в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.
4. Не входить в спортивный зал в верхней одежде.
5. Соблюдать личную гигиену (следить за чистотой тела, коротко остригать ногти).
6. Не заносить в спортзал портфели и сумки.

7. Травмоопасность в спортивном зале :

- при включении электроосвещения (поражение электротоком)
- при несоблюдении ТБ (травмирование рук, суставов, ушибы)
- при работе на неисправных и неподготовленных спортивных снарядах

II. Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную одежду в раздевалке.
2. Не входить в спортивный зал без разрешения педагога дополнительного образования или команды дежурного.
3. Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, войти в спортзал.
4. Не включать самостоятельно электроосвещение.
5. Не открывать дверь для проветривания без указания педагога дополнительного образования.
6. Не передвигать спортивное оборудование и снаряды без указания педагога дополнительного образования.
7. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ на данном занятии.

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды педагога дополнительного образования.
2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов.
3. Перед работой на снарядах протереть их сухой , чистой тканью
4. Не забывайте о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
5. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.

6. Не выполняйте упражнения, не предусмотренные заданием педагога дополнительного образования.
7. Соблюдайте дисциплину и порядок на уроке.
8. Не уходите с занятий без разрешения педагога дополнительного образования.
9. Перед выполнением упражнения убедитесь в отсутствии близко стоящих к снаряду обучающихся.

ИНСТРУКЦИЯ

по охране труда при проведении спортивных соревнований

1. Общие требования безопасности

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда. Обучающиеся подготовительной и специальной медицинских групп к спортивным соревнованиям не допускаются.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;
- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;
- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;
- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;
- обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20о С
- травмы и утопления во время проведения спортивных соревнований по плаванию при прыжках в воду головой вниз на мелком месте или нахождении рядом других

участников соревнований;

- проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом соревнований

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. Провести разминку.

3. Требования безопасности во время соревнований

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании соревнований

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом

5.3. Система воспитательной работы с обучающимися (мероприятия вне учебного плана).

Воспитательная цель: создание условий для формирования физически здоровой личности, для повышения мотивации в занятиях физической культуры и спорта.

Задачи:

обеспечение комфортной среды для всех обучающихся, способствующей сохранению и укреплению здоровья; пропаганда здорового образа жизни; создание благоприятных условий для самореализации личности ребёнка; совершенствование патриотического воспитания; укрепление связей «семья-центр».

6. Оценочные материалы программы.

6.1. Система текущего контроля и промежуточной аттестации.

В течение освоения общеобразовательной общеразвивающей программы предусматривается промежуточная аттестация (декабрь) в формате сдачи контрольных нормативов и итоговая аттестация (май), в состав которой входит тестирование по базовым знаниям здоровьесбережения и сдачи итоговых контрольных нормативов (игр) с учетом психолого-возрастных особенностей обучающихся.

Список Литературы:

1. Баскетбол. Учебник для ВУЗов физической культуры. (Под общей редакцией Ю.М. Портнова). Москва, 1997. – 476 с.
2. Литвинов Е.Н. Виленский М.Я. Туркунов Б.И., Захаров Л.А. «Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном виде спорта».
3. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А. Зданевич
4. Костикова Л.В. «Баскетбол», Москва «Физкультура и спорт»,- 2002 г.
6. Селевко Г.К. Энциклопедия образовательных технологий, - М.: НИИ школьных технологий, 2006. – 816 с.
7. Жуков М.Н. Подвижные игры: Учеб. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 160 с.
8. Найминова Э. Спортивные игры на уроках физической культуры. Книга для

учителя. – Ростов на Дону: Феникс, 2001. – 256 с.

9. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. Пособие для учителя -Москва, «Просвещение»,2011.