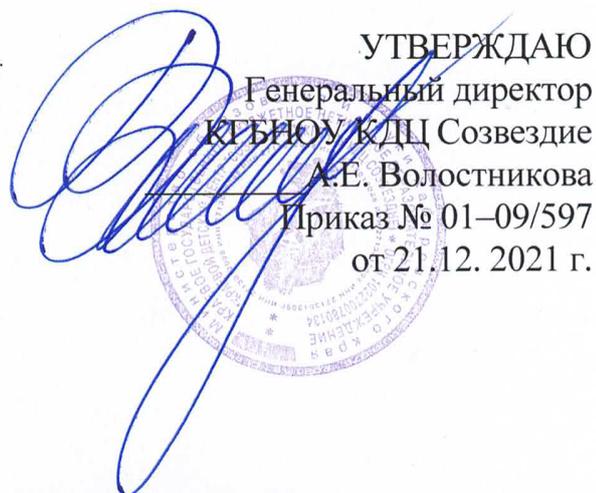


Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
«Краевой детский центр «Созвездие»

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
КГБНОУ КДЦ Созвездие
А.Е. Волостникова
Приказ № 01-09/597
от 21.12.2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Академия спорта»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст обучающихся: 9-12 лет
Продолжительность реализации программы: 12 дней
Автор программы:
методист
Голубева Ольга Анатольевна

Место реализации:
Хабаровский край, р.п. Переяславка,
дружина «Созвездие»

г. Хабаровск, 2022 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии нормативно-правовыми документами: Федеральным законом от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»; Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»; Письмом Минобрнауки России № 09–3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; Положением о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе КГБНОУ КДЦ Созвездие.

Программа направлена на создание условий для активного приобщения обучающихся к физкультуре, спорту и здоровому образу жизни, умения работать в команде.

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы: «Академия спорта» - модульная программа и направлена на удовлетворение возрастной потребности обучающихся в физической активности разной направленности. Ребята смогут попробовать свои силы в различных видах спорта и выбрать ту двигательную активность, которая им ближе и больше понравится, разовьют основные физические качества - быстроту, ловкость, выносливость, координацию, силу, повысят функциональные возможности организма, сформируют различные двигательные навыки. Занятия повышают сопротивляемость организма к заболеваниям и усиливают его адаптационные возможности, укрепляют здоровье, способствуют обучению учащихся двигательным действиям спортивной направленности, побуждают к проявлению творческих и лидерских качеств.

Новизна и отличительные особенности программы: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа включает в себя два модуля: «Подвижные игры и эстафеты» и «Водное поло». Модуль «Подвижные игры и эстафеты» представлен направлениями деятельности, которые используются на летних открытых площадках и ребята смогут использовать полученные знания для самостоятельной организации своего спортивного досуга. Модуль «Водное поло» имеет оздоровительное, лечебное и гигиеническое значение (профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата, укрепление мышечного корсета). Большую часть занятия

обучающийся находится в воде и работает «на преодоление», выполняя различные движения, связанных с ее сопротивлением. Данный модуль составлена с учетом особенностей бассейна, его размеров и глубины.

Программа направлена на развитие общефизических навыков обучающихся, развитию основных физических качеств, умению работать в команде, определению интересов детей и знакомство с новыми видами спорта.

Программа сочетает в себе факторы воздействия на организм физических упражнений, эмоционально-позитивной атмосферы соревновательной и игровой деятельности, а так же закаливающий эффект занятий на свежем воздухе и воде.

Уровень освоения программы: По уровню сложности предлагаемого для освоения содержания материала, количеству часов и сроку обучения программа имеет стартовый (ознакомительный) уровень, предполагает применение и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебной деятельности.

Программа является долгосрочной.

Адресат программы Программа адресована обучающимся в возрасте 9-12 лет, участникам краевой профильной смены, находящимся в условиях временного детского коллектива. Количество обучающихся в группе – 15- 20 человек.

Условия набора в группу – по желанию участников краевой профильной смены, с учётом возрастных особенностей детей, без ограничений и специальных требований к уровню их физической подготовки.

Объем и сроки реализации программы, режим занятий.

Реализация программы рассчитана на 12 дней по 2 учебных часа - 24 академических часа.

Занятия проводятся в соответствии с планом краевой профильной смены.

Формы организации деятельности обучающихся: индивидуально-групповая; командная деятельность.

Формы организации образовательной деятельности: Учебное занятие с использованием эстафет и игровых упражнений, элементов соревновательной деятельности.

Цель: развитие общефизических навыков обучающихся, приобщение к здоровому образу жизни посредством изучения спортивных и подвижных игр.

Задачи:

предметные

- повысить общую физическую подготовку и интерес к регулярным занятиям физкультурой и спортом;

- формировать навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, подвижных игр.

метапредметные:

- развивать физические способности обучающихся (силовые, скоростные, координационные, выносливость);
 - развивать коммуникативные способности, умение работать в команде.
- личностные:*
- формировать дисциплинированность, взаимопомощь;
 - мотивировать обучающихся к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Модуль 1 «Подвижные игры и эстафеты»					
1.1	Организация и проведения спортивных эстафет.	2	0, 5	1,5	Наблюдение, выполнение контрольного упражнения, соревнование
1.2.	Виды спортивных эстафет. Эстафеты с элементами спортивных игр.	2	0, 5	1,5	
1.3	Организация и проведение подвижных игр на улице	2	0, 5	1,5	
1.4	Игра «Клад»	2	0, 5	1,5	
1.5	Правила игры бадминтон. Хват ракетки, перемещения игрока.	2	0, 5	1,5	
1.6	Бадминтон: подача мяча, действия игрока после выполнения подачи.	2	0, 5	1,5	
1.7	Что такое пляжный теннис. Стойка игрока, перемещения. Хватка ракетки.	2	0, 5	1,5	
1.8	Пляжный теннис: удары по мячу. Отработка игры на счет.	2	0, 5	1,5	
1.9	Правила игры «Пионербол». Прием и передача мяча.	2	0, 5	1,5	
1.10	Пионербол: расстановка игроков на площадке, подача мяча.	2	0,5	1,5	
1.11	Правила игры «Лапта». Удары по мячу.	2	0, 5	1,5	
1.12	Техника и тактика игры. Командные действия.	2	0, 5	1,5	
Итого часов		24	5	9	
Модуль 2. «Водное поло»					
2.1	Правила поведения в бассейне. Способы	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение

	передвижения ватерполиста.				контрольного упражнения, соревнование
2.2	Правила игры, техника приемов владения мячом.	4	1	3,5	
2.3	Ловля и переносы мяча. Поднимание мяча с воды.	4		4	
2.4	Ведение мяча. Перемещение с мячом в руке.	4		4	
2.5	Тактические действия в защите и нападении.	4	0,5	3,5	
2.6	Командные действия.	4	0,5	3,5	
2.7	Организация и проведение соревнований.	2	0	2	
Итого часов		24	4	10	
Всего		48	9	39	

Содержание программы

Модуль 1 «Подвижные игры и эстафеты»

Тема 1.1 Организация и проведения спортивных эстафет.

Теория: Инструктаж по технике безопасности. Знакомство с правилами проведения эстафет. Что такое командная работа.

Практика:

1. Общеразвивающие упражнения.
2. Определение команд и капитанов.
3. Легкоатлетические эстафеты: прыжковые, эстафетный бег, метание мяча в цель и на дальность и т.д.

Тема 1.2. Виды спортивных эстафет. Эстафеты с элементами спортивных игр.

Теория: Виды эстафет: Линейные, встречные, эстафеты на развитие основных физических качеств, с элементами спортивных игр.

Практика:

1. Выполнение упражнений на развитие основных физических качеств.
2. Проведение эстафет (с баскетбольным, волейбольным и футбольными мячами).

Так как занятие проводится с обучающимися разных возрастных групп, педагог сам определяет количество эстафет и их сложность.

Тема 1.3. Организация и проведение подвижных игр на улице

Теория: Техника безопасности во время проведения подвижных игр. Характеристика спортивных игр. Чем отличаются подвижные игры от спортивных. Игры народов России.

Практика: Общеразвивающие упражнения (разминка).

Игры, направленные на развитие основных физических качеств: «Перетягивание каната», «Борьба на палке» и т.д.

Игра «Чиж», «Ленточки» (заплети косу), «Веревочки» (Кто первый вытянет веревку), «Горячая картошка», «Рыбак и рыбки», «Вышибалы» (перестрелка), «Джамбо».

Так как занятие проводится с обучающимися разных возрастных групп, педагог сам определяет количество игр и их сложность.

Тема 1.4. Игра «Клад»

Теория: Правила проведения игры «Клад», техника безопасности при проведении игры.

Практика: Определение команд, капитана. Знакомство с картой (маршрутным листом). Проведение игры. Подведение итогов.

Игра «Удочка» (проводится с командами, закончившими игру «Клад»).

Тема 1.5. Правила игры бадминтон. Хват ракетки, перемещения игрока.

Теория: Правила безопасности при занятиях бадминтоном. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. История возникновения бадминтона. История развития бадминтона в нашей стране. Хватка бадминтонной ракетки, волана. Основные стойки и способы перемещения.

Практика:

1. Хватка бадбинтонной ракетки, волна;
2. Основные стойки игрока, способы перемещения по площадке: перемещения в различных стойках и направлениях;
3. Жонглирование открытой, закрытой стороной ракетки – 10-15 раз;
4. Удары справа, слева различной траектории по заданию: педагог называет место, куда надо послать волан (упражнение на точность).
5. Разучивание подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки;
6. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских).

Тема 1.6. Бадминтон: подача мяча, действия игрока после выполнения подачи.

Теория: Организация соревнований по бадминтону. Содержание правил игры. Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях бадминтоном.

Практика: Упражнения для развития основных физических качеств.

Техника игры – выполнение игровых упражнений

1. Далёкие удары с замаха по заданию (упражнение на точность);
2. Способ подачи. Подача открытой, закрытой стороной ракетки;
3. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских);
4. Противодействие одного игрока против одного (двух) игроков;
5. Учебная игра. Соревнование.

Тема 1.7. Что такое пляжный теннис. Стойка игрока, перемещения. Хватка ракетки

Теория: Правила безопасности на занятиях. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. История возникновения Пляжного тенниса.

Практика:

1. Упражнения на развитие основных физических качеств;
2. Основные стойки игрока, способы перемещения по площадке: перемещения в различных стойках и направлениях;
3. Упражнения «на чувство мяча», хватка ракетки, волна;
4. Удары по мячу;
5. Жонглирование открытой, закрытой стороной ракетки – 10-15 раз;
6. Удары справа, слева различной траектории по заданию: педагог называет место, куда надо послать волан (упражнение на точность).
7. Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских).
8. Учебная игра.

Тема 1.8. Пляжный теннис: удары по мячу. Отработка игры на счет

Теория: Выбор и особенности инвентаря. Требования к одежде занимающихся.

Практика:

1. Упражнения для развития Ловкости. Упражнения «на чувство мяча». Упражнения для развития быстроты реакции;
2. Жонглирование мячом;
3. Способы подачи: подача открытой, закрытой стороной ракетки;
4. Отработка подачи по линии и кроссом;
5. Упражнения на отражение атаки;
6. Отработка коротких ударов;
7. Учебная игра.

Тема 1.9. Правила игры «Пионербол». Прием и передача мяча.

Теория: Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в пионербол. площадке.

Практика:

1. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.
2. Перемещение по площадке: спиной, приставным шагом, лицом вперед. Вдоль сетки.
4. Перемещение приставным шагом.
2. Броски мяча: из-за головы двумя руками в парах, тройках, через сетку. Броски и ловля мяча на месте и после перемещения.
3. Подача мяча и приём после подачи на месте и после перемещения.
5. Игра «Гонка мячей», учебная игра «Пионербол»

Тема 1.10. Пионербол: расстановка игроков на площадке, подача мяча.

Теория: Средства закаливания. Оказание первой помощи при перегреве и солнечном ударе. Разметка площадки. Стойка игрока. Расстановка игроков на площадке.

Практика:

1. Упражнения на координацию. Бег на 5м, 10м. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег;
3. Выполнение переходов;
4. Подача мяча через сетку;
4. Учебная игра. Соревнование.

Тема 1.11. Правила игры «Лапта». Удары по мячу.

Теория: История возникновения лапты в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков.

Практика:

1. Упражнения для силовой выносливости;
2. Способы держания биты (хват);
3. Способы удара битой;
4. Удары в заднюю зону. Ложные замахи;
5. Перебежки;
- 6 Учебная игра «Города».

Тема 1.12. Техника и тактика игры. Командные действия.

Теория: Правила игры лапты, судейская жестикация и терминология.

Практика:

1. Упражнения для развития ловкости;
2. Ловля и перебрасывания мяча партнеру;
3. Бросок «в след» и «на опережение»;
4. Удары в заднюю зону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой;
5. Учебная игра - «Русская лапта».

Модуль 2. «Водное поло»

Тема 2.1. Правила поведения в бассейне. Способы передвижения ватерполистов

Теория: Техника безопасности в бассейне. Предупреждение травматизма: первая помощь при утоплении, действия пострадавшего при утоплении.

Практика:

1. Упражнения на развитие основных физических качеств;
 2. Упражнения для изучения техники способов передвижения ватерполистов:
1. Ватерпольные варианты плавания кролем на груди и кролем на спине.

2. Плавание на боку. Движение руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.
3. Упражнения, имитирующие основные положения туловища в воде и элементы техники плавания, техники способов передвижения ватерполистов.
4. Игра «Перестрелка»

Тема 2.2. Правила игры, техника приемов владения мячом

Теория: История развития игры «Водное поло», правила игры, требования к одежде и инвентарю занимающегося. Способы самоконтроля за состоянием здоровья.

Практика:

1. Упражнения на развитие основных физических качеств;
2. Изучение техники начальных приемов владения мячом в воде (глубина по пояс или по грудь):
 1. Ловля и броски двумя руками из-за головы, толчком от груди, броском с боку и т.п.;
 2. Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы, толчком от плеча, махом через сторону и т.п.;
 3. Упражнения, имитирующие технику движений при выполнении основного броска;
 4. Упражнения без мяча, с мячами уменьшенных размеров, с ватерпольными мячами; Броски мяча партнеру и ловля мяча двумя руками;
 5. Учебная игра.

Тема 2.3. Ловля и переносы мяча. Поднимание мяча с воды

Практика:

1. Упражнения на развитие основных физических качеств;
2. Повторение бросков мяча в воде, ловля мяча.
3. Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно; то же с выполнением броска.

Поднимание мяча, лежащего впереди, сбоку, сзади с воды подхватом с поворачиванием кисти и приведение в положение замаха, как при выполнении основного броска, стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу с опорой на дно; то же с выполнением броска.

Поднимание мяча с воды подхватом и надхватом с поворачиванием кисти и броски в вертикальную стену, щит на бортике бассейна, ватерпольные ворота; стоя на дне бассейна; после подплывания к мячу, лежащему на воде, с опорой на дно; в прыжке после отталкивания от дна.

4. Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на воду перед собой, стоя на дне; в прыжке оттолкнувшись от дна бассейна.

5. Выполнение контрольного упражнения. 6. Учебная игра.

Тема 2.4. Ведение мяча. Перемещение с мячом в руке.

Практика:

1. Упражнения на развитие основных физических качеств;
2. Прием – передача мяча в группах (тройках, четверках) на различном расстоянии друг от друга, в различных направлениях, стоя на месте и с элементами движения;
3. Поднимание мяча с воды подхватом и надхватом с поворачиванием кисти и броски;
4. Броски мяча партнеру и остановка летящего мяча «гасящим» движением кисти на воду перед собой;
5. Упражнения, имитирующие технику движений при выполнении основного броска;
6. Перемещение с мячом в руке на скорость;
7. Учебная игра.

Тема 2.5. Тактические действия в защите и нападении

Теория: Командные и индивидуальные действия игроков, атака, контратака.

Практика:

1. Упражнения на развитие основных физических качеств;
2. Броски по воротам: с места, в прыжке, после перемещения. После передачи партнера.
3. Тактические действия в защите и нападении: атака, комбинации розыгрыша мяча, борьба за мяч, подбор и перехватывание мяча;
4. Игра «Борьба за мяч»;
5. Учебная игра.

Тема 2.6. Командные действия.

Теория: Функции игроков в команде, распределение игроков. Работа в зонах. Обманные действия. Общая работа команды в защите и нападении.

Практика:

1. Упражнения на развитие основных физических качеств;
2. Распределение функций игроков;
3. Броски по воротам: с места, в прыжке, после перемещения. После передачи партнера;
4. Тактические действия в защите и нападении: атака, комбинации розыгрыша мяча, борьба за мяч, подбор и перехватывание мяча;
5. Обманные движения;
6. Учебная игра.

Тема 2.7. Организация и проведение соревнований

Практика:

Организация и проведение соревнований «Водное поло» по упрощённым правилам.

Планируемые результаты

предметные

- обучающиеся повысили общую физическую подготовку, заинтересованы в регулярных занятиях физкультурой и спортом;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую деятельность
- освоили правила проведения спортивных эстафет и подвижных игр;

метапредметные:

- обучающиеся повысят уровень развития физических способностей;
- разовьют коммуникативные способности, умение работать в команде;
- овладеют навыками организации и проведения подвижных игр и эстафет на улице;
- обучающиеся научатся взаимодействовать в команде в процессе состязаний, не создают конфликтных ситуаций.

личностные:

- научиться ответственному отношению к своему здоровью;
- освоят навыки здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- научиться самостоятельному выполнению физических упражнений;
- воспитают коммуникабельность, коллективизм, взаимопомощь и взаимовыручку, сохраняя свою индивидуальность;
- смогут определить ту двигательную активность, которая им ближе и больше понравилась в которой они захотят совершенствоваться.

Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимо наличие кадрового, материально-технического и методического обеспечения программы:

Кадровое обеспечение	Педагог дополнительного образования, имеющий специальную подготовку (инструктор по физической культуре, тренер-преподаватель)
Материально-техническая база	<u>Помещение:</u> Занятие проводится на спортивной площадке КГБНОУ КДЦ Созвездие или в МУЗ и БУЗ ФОКСТРОТ <u>Спортивный инвентарь и оборудование:</u> бита, мячи волейбольные, мяч игровой, скакалка, малый мяч, веревка, канат, фишки, клюшки, оборудование для эстафет.
Методические и дидактические материалы	<u>Методические разработки:</u> 1. Инструкции по охране труда, техники безопасности на занятиях спортивными и подвижными играми; 2. Комплексы общеразвивающих упражнений, разработка спортивной эстафеты, методические разработки игр, танцевальной комбинации.

Контроль результатов обучения

Формы контроля

Основным способом определения результативности освоения программы является педагогическое наблюдение.

Основными формами фиксации образовательных результатов являются:

- фото- и видеоматериалы занятий обучающихся, размещенные на сайте учреждения;
- журналы учета посещаемости занятий (анализ реализации программ, наполняемость и сохранность контингента обучающихся на занятиях, приток новых детей в течение смены);
- отзывы обучающихся и родителей (удовлетворенность участием в программе).

Оценка реализации и образовательные результаты программы: участие в играх, опрос, соревнование, выполнение контрольного упражнения. Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы является соревнование – организация и проведение спортивной игровой программы.

Контрольные упражнения

№	модуль	Контрольное упражнение	Оценка		
			Удовл.	Хорошо	Отлично
1.	Подвижные игры и эстафеты	Проведение соревнований	Участие в соревнованиях		
2.	Водное поло	Бросок по воротам 10	3	5	7

Методическое обеспечение

Методы обучения, в основе которых лежит способ организации спортивного занятия:

- словесные - устное изложение приемов упражнений, беседа, объяснение;
- наглядные - показ педагогом приемов исполнения; наблюдения;
- практические - упражнения в парах, тренировочные упражнения.

Методы тренировки:

- равномерный, интервальный, переменный, темповой, контрольный, соревновательный, поточный, одновременный, игровой, интегральный.
- метод повторного выполнения упражнения. В зависимости от задач, средств и внешних условий, а также от индивидуальных особенностей обучающихся, метод предусматривает различные его повторности, характер выполнения, количественные и качественные уровни.

Образовательные технологии

При реализации модулей программы используются следующие образовательные технологии:

1. *Здоровьесберегающие технологии:*

- санитарно-гигиенические – соблюдение личной гигиены и гигиенических условий для занятия физической культурой и спортом;

- психолого-педагогические - учет возрастных особенностей обучающихся, психологический климат на занятиях, эмоциональный комфорт, доброжелательная обстановка, эмоциональные разрядки на занятиях;

- физкультурно-оздоровительные - направлены на физическое развитие занимающихся: закаливание во время занятий на улице, тренировка силы, выносливости, быстроты, гибкости и других качеств. Средства технологии: спортивные игры на спортивной площадке, подвижные игры на свежем воздухе, эстафеты.

2. При проведении занятий учитывается уровень физического развития и физической подготовленности обучающихся. Индивидуальный подход к обучающимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств составляют *технология дифференцированного обучения*.

Список литературы

1. Билык Д.М., Сергиевич Е.А. Организация и методика проведения занятий в бассейне. - Омск, 2001. - 24 с.
2. Булгакова Н.Ж. Плавание. - М.: ФКиС, 2001. -400 с.
3. Булгакова Н.Ж. Водные виды спорта. – М., 2003.
4. Водное поло: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства– М.: Советский спорт, 2005. – 184с.
5. Костикова Л.В. Шестюк А.А. Грегорович И.Н. особенности обучение и обучения волейболистов 10-13 лет. – М., 1999.
6. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой». Волгоград. Учитель, 2008 г
7. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. М.: Вако, 2007. - 176с
8. Рыжак М. М. Водное поло: История развития игры в СССР и России — М., 2002.
9. Теория и методика обучения базовым видам спорта. Подвижные игры:учебник/ Луткова Н.В., Макаров Ю.М., Минина Л.Н. – М.: Академия, 2014. – 272с.
10. Степаненкова О.И. Значение физических упражнений и некоторых оздоровительных методик для укрепления здоровья: методическое письмо. Петрозаводск, 2014.
11. Футбол: Примерная программа для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва С.Н. Андреев, Э. Г. Алиев, В. С. Левин, К. В. Еременко. - М.: Советский спорт, 2012. - 96 с.

Электронные источники:

1. <http://ruswaterpolo.com>
2. <http://www.waterpolo.ru/xml/t/default.xml?lang=ru>
3. <http://waterpolospb-federation.ru/>
4. <http://gymnasium11.com/downloads/Rab.Pro/>

Инструкции по технике безопасности для обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям физкультурно-спортивной направленности допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На занятиях физкультурно-спортивной направленности обучающиеся должны избегать воздействие следующих опасных факторов:

- выполнение упражнений без разминки;
- травм: при столкновении друг с другом; при нарушении правил проведения игры; при падении на мокром, скользком полу или площадке; при нахождении в зоне броска.

1.4. В случае получения травмы необходимо немедленно поставить в известность педагога, который обязан обеспечить оказание медицинской помощи.

1.5. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Обучающиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, снять все висящие предметы (часы, цепочки, телефоны).
- пройти инструктаж по охране труда.
- приступить к основной нагрузке только после разминки.
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

2.2. Обучающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы, телефоны;
- бегать без разрешения педагога, открывать окна, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга;
- жевать жевательную резинку и что-либо;
- трогать без разрешения педагога спортивное оборудование.
- заниматься посторонними делами.

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.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

4.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

4.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

4.3. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

5.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

5.2. При плохом самочувствии прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

5.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом педагогу.

6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, отстраняются от занятий.

Правила проведения подвижных игр

ВЫШИБАЛЫ (ПЕРЕСТРЕЛКА)

Эта преимущественно мальчишеская командная игра с мячом направлена на «выбивание» соперников.

Как играть

Участвуют от четырех человек. Как минимум двое – вышибалы – стоят по разные стороны поля. Их задача – перекидываться мячом, сбивая при этом соперников, стоящих между ними. Также важно, чтобы мяч, брошенный одним из вышибал, был пойман другим, а не упал на землю или не улетел куда-то за пределы игровой зоны.

В свою очередь, те, кого вышибают, должны не позволить себя выбить. Им следует уворачиваться от мяча или ловить его. Последнее может также дать игроку «бонус», сделать его практически «неубиваемым».

Когда вышибалы выбили остальных участников, команды меняются местами.

ЛАПТА

Эта игра, история которой насчитывает много лет, сейчас переживает второе рождение.

1. Проводят на площадке прямоугольного типа, чаще открытой. Две черты проводятся на игровом поле на отдалении 40-55 метров друг от друга. Ширина полос обычно составляет 25-40 метров. Одна сторона отводится под кон, другая – под город.

2. Играют две команды с одинаковым количеством участников. Разыгрывают жребий, после которого одна команда занимает позиции на площадке города, вторая команда ведет.

3. Команда, оказавшаяся в городе, начинает игру. Подающий отбивает битой, которая называется лаптой, мяч и быстро бежит на линию кона. По достижении линии сразу возвращается обратно. Водящий в это время ловит отбитый мяч и пытается осалить им бегущего соперника. Разрешается перекидывать мяч членам своей команды для более меткого попадания в бегуна.

4. Если игрока осалить удалось – он переходит в команду соперника. Если мяч не попал в бегущего игрока, то его перекидывают на поле второй команды. Если игрок не добежал до «города», он вынужден будет остаться за линией кона.

5. Если по мячу был нанесен неудачный удар, и противник быстро словил мяч, бежать не стоит, ведь велика вероятность осаливания. Игрок переходит за линию «пригорода», с другой стороны, от своей команды. Игроки поочередно отбивают мячи.

6. Находящиеся в «пригороде» и за коном ожидают освобождения. Сделать это сможет подающий, далеко отбив мяч. В этом случае будет достаточно времени и на свою пробежку, и на перебежку к игрокам за линиями.
7. Если возникает ситуация, когда практически вся команда находится за коном или в «пригороде», не делавшему удара игроку дают три попытки удара по мячу. Если будут промахи – команда обязана свою позицию уступить водящим.
8. Перелетевший за боковую линию мяч не засчитывается.
9. Подающий не имеет права заступать за линию города.
10. Если игрок не может отбить битой мяч, он может бросить его рукой.
11. Победа засчитывается в случае, когда вся команда по мячу ударила, а линию кона никто не пересек.
12. После завершения партии команды должны поменяться площадками.
13. Участники делятся на две команды с количеством от пяти до двенадцати человек (чаще всего по шесть). По жребью разыгрывают, какая команда пойдет в город, а какая будет водить и разойдется по всему полю.
14. Подающий отбивает лаптой мяч как можно дальше и бежит к линии кона и обратно. Если у школьников не удастся удар битой, можно бросать рукой.
15. Водящие ловят мяч и стараются попасть мячом в соперника, который бежит. Если мяч был пойман на лету одним из водящих, команды меняются местами. Мяч можно перебрасывать игрокам своей команды с целью более точного попадания, но по полю с мячом в руках бегать запрещено. Также нельзя бегуна касаться и препятствовать его передвижению.
16. В случае, когда удалось попасть мячом по сопернику, игроки переходят в город. При неудачной попытке можно попробовать перебросить в город мяч и тогда бегущий соперник будет обязан остаться за линией кона (если он не успел вернуться к команде за это время).
17. Если игрок успел сбегать до «кона» и обратно, команде присуждается очко. Игроки по очереди играют роль подающего. Побеждает команда с большим количеством баллов.

КВАДРАТ

Как играть: Игровое поле очерчивают квадратом, разделенным, в свою очередь, на четыре равных квадрата меньшей площади. В центре поля рисуют круг, куда подают мяч.

В каждом из квадратов стоит по игроку.

Сначала один из игроков бросает мяч в центр. Тому, в сторону чьего квадрата укатился снаряд, следует начинать игру.

После того, как мяч касается о четверть квадрата игрока, он должен отбить его (важно помнить, что руками отбивать нельзя). В этой игре чем больше очков, чем хуже. Очки засчитываются, когда: 1). Подающий не попал в поле противника 2). Соперник не сумел вовремя отбить мяч на чужое поле.

Если хотя бы один игрок набирал пять очков, игроки менялись «квадратами». Если один из игроков набрал 20 очков, игра заканчивается. Победителем объявляют участника, завершившего игру с наименьшим счетом.

«ЦАРЬ ГОРЫ»

А в этой игре можно продемонстрировать ловкость, напористость, и, конечно, амбиции начинающего монарха.

Как играть

Один из игроков взбирается на небольшую гору из снега или песка и кричит другим участникам: «Я – царь горы!» Затем все остальные пытаются лишить «царя» его титула, захватив горку. Играющие пытаются столкнуть друг друга с возвышения и получить импровизированный престол.

Лучше играть в нее составом не более десяти человек и под присмотром взрослых, если участники совсем маленькие и могут заиграться до такой степени, что веселый поединок станет весьма травмоопасной забавой.

РЫБАК И РЫБКИ

Эта игра подходит даже для самых маленьких. Для нее тоже не требуется особого инвентаря, только любая резиночка/скакалка, которая может сойти за удочку.

Как играть:

Игроки становятся в круг, а ведущий, «рыбак», – в центр круга. Задача «рыбака» - раскручивать «удочку», чтобы обеспечить себе улов, цель «рыбок» - перепрыгнуть веревку. Тот, кого поймали, должен выйти из круга.

ДЖАМБО

Как играть:

Ведущий кидает по порядку мяч участникам, сидящим в ряд, говоря при этом любое слово. Если это слово «Джамбо», игрок должен поймать мяч и сам стать ведущим. При любом другом слове игроки продолжают ловить мяч, пересаживаясь в конец скамейки.

«ГОРЯЧАЯ КАРТОШКА»

Детская игра с мячом, в которую могут играть даже самые маленькие.

Как играть

Участники встают в круг и начинают очень быстро перекидывать друг другу мяч. Тот, кто не поймал, садится в центр круга на четвереньки.

Другие игроки могут спасти «наказанных», кинув мяч в центр круга и попав в нужного им игрока.

«Спасти» самостоятельно тоже можно. Если сидящий в круге, не вставая, поймал летящий над ним мяч, все «наказанные» могут снова войти в игру, а в круг садится тот, кто до этого бросал мячик.

Для того, чтобы игра стала более динамичной, мяч часто не ловят, а отбивают.