

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
«Олимпус»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст обучающихся: 11-13 лет

Продолжительность реализации программы: 6 дней

Автор программы:

Методист

Голубева Ольга Анатольевна

Место реализации:

Хабаровский край, р.п. Переяславка,
дружина «Созвездие»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273);

- Распоряжение 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 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»;

- Положением о дополнительной общеобразовательной программе, реализуемой в 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

«Олимпус» - 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 «Олимпус» включает в себя четыре модуля: «Футбол», «Волейбол», «Пляжный теннис - Маткод», «Водное поло».

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 закалывающий эффект занятий на свежем воздухе.

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 11-13 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 5 дней по 2 учебных часа - 10 академических часов, шестой день – соревновательная деятельность 1 час (11 часов).

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 по средством изучения спортивных 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 «Футбол»					
1.1	История футбола, правила игры. Передвижения игрока, ведение мяча и обводка	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение контрольного упражнения, соревнование
1.2	Ведение, остановка и передача мяча	2	0,5	1,5	
1.3	Оборудование. Обводка, обманные действия (финты)	2	0,5	1,5	
1.4	Удары по воротам. Функции вратаря	2	0,5	1,5	
1.5	Тактические действия в защите и нападении	2	0,5	1,5	
1.6	Организация и проведение соревнований	1		1	
Итого часов		11	2,5	8,5	
Модуль 2 «Волейбол»					
2.1	Правила игры. Стойка игрока, перемещения	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение контрольного упражнения, соревнование
2.2	Техника приема и передача мяча двумя руками сверху	2	0,5	1,5	
2.3	Техника прием и передача мяча двумя руками снизу	2	0,5	1,5	
2.4	Подача мяча	2	0,5	1,5	
2.5	Нападающий удар	2	0,5	1,5	
2.6	Организация и проведение соревнований	1		1	
Итого часов		11	2,5	8,5	
Модуль 3 «Маткод»					
3.1	Что такое пляжный теннис. Стойка игрока, перемещения. Хватка ракетки	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение контрольного упражнения, соревнование
3.2	Правила игры. Техника игры	2	0,5	1,5	
3.3	Подача мяча, действия игрока после выполнения подачи	2	0,5	1,5	
3.4	Удары по мячу. Отработка	2		2	

	игры на счет				
3.5	Защита ключевых точек на корте. Отработка игры на счет	2	0,5	1,5	
3.6	Организация и проведение соревнований по пляжному теннису	1		1	
Итого часов		11	2	9	
Модуль 4 «Водное поло»					
4.1	Правила поведения в бассейне. Способы передвижения ватерполистов	2	0,5	1,5	Наблюдение, выполнение контрольного упражнения, соревнование
4.2	Правила игры, техника приемов владения мячом	4	1	3,5	
4.3	Ловля и переносы мяча. Поднимание мяча с воды	2		2	
4.4	Тактические действия в защите и нападении	2	0,5	1,5	
4.5	Организация и проведение соревнований	1		1	
Итого часов		11	3	8	
Всего		44	11	33	

Содержание программы

Модуль 1 «Футбол»

Тема 1.1. История футбола, правила игры. Передвижения игрока, ведение мяча и обводка

Теория: Правила безопасности при занятиях Футболом. Гигиенические требования, предъявляемые к одежде и обуви занимающихся, спортивному сооружению и инвентарю. История возникновения и развития футбола.

Правила игры, функции игроков. Основные стойки и способы перемещения.

Практика:

1. ОРУ, развитие основных физических качеств;
2. Основные стойки игрока, способы перемещения по площадке: перемещения в различных стойках и направлениях;
3. Жонглирование мячом.
4. Передвижение боком, спиной вперёд, ускорение, остановки, повороты, старты из различных исходных положений.
5. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (бег, остановки, повороты, рывки)
6. Ведение мяча и обводка:

Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника).

Ведение мяча с пассивным и активным сопротивлением защитника.

Обводка с помощью обманных движений (финтов).

7. Учебная игра.

Тема 1.2. Ведение, остановка и передача мяча

Теория: Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях футболом.

Практика:

1. Упражнения для развития основных физических качеств;

2. Техника игры – выполнение игровых упражнений:

1. Удары по мячу: Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема, внешней частью подъем. Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема, внешней стороной подъема, носком;

Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, серединой лба, боковой частью лба;

2. Передачи мяча: Передача мяча с места и в движении. Подача мяча в штрафную площадь;

3. Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой, внешней стороной стопы;

4. Остановка мяча грудью;

5. Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы;

6. Учебная игра.

Тема 1.3. Оборудование. Обводка, обманные действия (финты)

Теория: Поле для проведения тренировочных занятий и соревнований. Подсобное оборудование и его назначение. Уход за спортивным инвентарем и оборудованием. Требования к спортивной одежде, оборудованию, инвентарю.

Практика:

1. ОРУ, развитие основных физических качеств.

2. Техническая подготовка:

1. Повторение ранее изученных способов ведения мяча;

2. Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника;

3. Ведение мяча с активным сопротивлением защитника;

4. Обводка с помощью обманных движений (финтов);

5. Учебная игра.

Тема 1.4. Удары по воротам. Функции вратаря

Теория: Функции игроков на площадке. Функции вратаря.

Практика:

1. ОРУ, развитие основных физических качеств;
2. Техническая подготовка:
 1. Упражнения для развития основных физических качеств
 2. Подводящие упражнения для изучения ударов по воротам
 3. Выполнение ударов по воротам:
Удары по воротам различными способами на точность попадания мячом в цель. Угловой удар;
 4. Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы, серединой подъема, серединой лба, боковой частью лба;
 5. Действия вратаря: Ловля катящегося мяча, летящего навстречу, сверху в прыжке, в падении (без фазы полёта). Отбивание мяча кулаком в прыжке;
 6. Выполнение контрольного упражнения;
 7. Учебная игра.

Тема 1.5. Тактические действия в защите и нападении

Теория: Общие понятия о тактике игры. Тактика игры в нападении и в обороне, при переходе от нападения к обороне и наоборот.

Практика:

1. ОРУ, развитие основных физических качеств;
2. Техническая подготовка:
 1. Тактика свободного нападения;
 2. Позиционные нападения без изменения позиций;
 3. Позиционные нападения с изменением позиций;
 4. Нападение в игровых заданиях 3:1, 3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки ворот
 5. Индивидуальные, групповые и командные действия:
 - *Индивидуальные действия.* Оценивание целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча. Отрыв от «опекуна» для получения мяча. Эффективное использование изученных технических приемов, способы и разновидности решений тактических задач в зависимости от игровой ситуации. Тактика действий вблизи ворот соперника – добивание мяча отскочившего от вратаря. Обучение розыгрышу мяча в стандартных положениях (штрафной). Совершенствование ударов мяча по воротам.
 - *Групповые действия.* Взаимодействие с партнерами при равном соотношении и численном превосходстве соперников, используя короткие и средние передачи. Комбинации в парах. Умение начинать и развивать атаку из стандартных положений (розыгрыш мяча в центре поля, свободный удар). Перевод мяча с фланга на фланг через центрального игрока;
 6. Учебная игра.

Тема 1.6. Организация и проведение соревнований.

Теория: Организация соревнований по футболу: жесты судей.

Практика: Организация и проведение соревнований.

Модуль 2 «Волейбол»

Тема 2.1. Правила игры. Стойка игрока, перемещения

Теория: Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в волейбол. Разметка площадки. Стойка игрока. Расстановка игроков на площадке.

Практика:

1. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.
2. Перемещение по площадке: спиной, приставным шагом, лицом вперед. Вдоль сетки.
3. Выполнение переходов.
4. Перемещение приставным шагом.
5. Игра «Гонка мячей», учебная игра «Пионербол» с элементами волейбола.

Тема 2.2. Техника приема и передача мяча двумя руками сверху

Теория: Средства закаливания. Оказание первой помощи при перегреве и солнечном ударе.

Практика:

1. ОРУ, развитие основных физических качеств;
2. Техническая подготовка:
 - Упражнения на координацию. Бег на 5м, 10м. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.
 - Броски мяча: из-за головы двумя руками в парах, тройках, через сетку.
 - Броски и ловля мяча на месте и после перемещения.
 - Передача мяча способом сверху: над головой, партнеру на месте и после перемещения, через сетку.
 - Учебная игра по упрощённым правилам.

Тема 2.3. Техника прием и передача мяча двумя руками снизу

Теория: Расстановка игроков на площадке.

Практика: ОРУ, развитие основных физических качеств;

2. Техническая подготовка:
 - Выполнение переходов по номерам.
 - Передача мяча в парах, тройках;
 - Прием мяча в движении, после подачи;
 - Прием мяча после подачи, передача в 3 номер;
 - Учебная игра по упрощённым правилам.

Тема 2.4. Подача мяча

Теория: Для чего выполняется подача? Виды подачи мяча.

Практика:

1. ОРУ, развитие основных физических качеств;
2. Техническая подготовка:

- Прием и передача мяча изученными способами;
- Выполнение подводящих упражнений: подбрасывание мяча, положение руки при ударе по мячу;
- подача мяча способом «Снизу»: прямая и боковая. После отскока от площадки и подбрасывания над собой в парах и через сетку;
- подача мяча способом сверху с места;
- Прием мяча после подачи;
- Учебная игра.

Тема 2.5. Нападающий удар.

Теория: Действия игрока после приема мяча. Командная игра.

Практика:

1. ОРУ, развитие основных физических качеств;
2. Техническая подготовка:
 - Подводящие упражнения для изучения нападающего удара;
 - Выполнение нападающего удара в парах, через сетку;
 - подача мяча и прием после подачи;
 - Выполнение розыгрыша мяча после подачи;
 - Выполнение контрольного упражнения;
 - Учебная игра.

Тема 2.6. Организация и проведение соревнований.

Практика: Организация и проведение соревнований.

Модуль 3 «Маткод»

Тема 3.1. 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 3.2. Правила игры. Техника игры

Теория: Содержание правил игры. Влияние нагрузки на организм занимающихся, признаки утомления, переутомления. Определение нагрузки

по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Самоконтроль при занятиях на открытых площадках.

Практика:

1. Упражнения для развития основных физических качеств
2. Техника игры – выполнение игровых упражнений:
 - Упражнения «на чувство мяча»;
 - Удары по мячу;
 - Жонглирование открытой, закрытой стороной ракетки – 10-15 раз;
 - Далёкие удары с замаха по заданию (упражнение на точность);
 - Выполнение ударов (коротких, далёких, плоских);
 - Противодействие одного игрока против одного (двух) игроков;
 - Учебная игра в парах.

Тема 3.3. Подача мяча, действия игрока после выполнения подачи

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

Практика:

1. Упражнения для развития Ловкости. Упражнения «на чувство мяча»;
2. Разучивание подачи различной траектории открытой и закрытой стороной ракетки;
3. Способы подачи: подача открытой, закрытой стороной ракетки;
4. Отработка подачи по линии и кроссом;
5. Упражнения на отражение атаки;
6. Подача и прием мяча;
7. Учебная игра.

Тема 3.4. Удары по мячу. Отработка игры на счет

Практика:

1. Упражнения для развития быстроты реакции;
2. Жонглирование мячом;
3. Выполнение подачи мяча по точкам;
4. Упражнения на отражение атаки;
5. Отработка коротких ударов;
6. Учебная игра.

Тема 3.5. Защита ключевых точек на корте. Отработка игры на счет.

Теория: Правила организации соревнований по пляжному теннису. Тактические комбинации при вводе мяча в игру.

Практика:

1. Упражнения для развития быстроты реакции;
2. Отработка тактических комбинаций;
3. Игра в паре.
5. Выполнение контрольного упражнения;
5. Учебная игра.

Тема 3.6. Организация и проведение соревнований

Практика:

Организация и проведение соревнований по волейболу.

Модуль 4 «Водное поло»

Тема 4.1. 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:
 - Ватерпольные варианты плавания кролем на груди и кролем на спине.
 - Плавание на боку. Движение руками, ногами, дыхание, согласование движений руками с дыханием, общее согласование движений.
 - Упражнения, имитирующие основные положения туловища в воде и элементы техники плавания, техники способов передвижения ватерполистов.
 - Игра «Перестрелка»

Тема 4.2. 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):
 - Ловля и броски двумя руками из-за головы, толчком от груди, броском с боку и т.п.;
 - Ловля двумя руками мяча, брошенного одной рукой из-за головы, толчком от плеча, махом через сторону и т.п.;
 - Упражнения, имитирующие технику движений при выполнении основного броска;
 - Упражнения без мяча, с мячами уменьшенных размеров, с ватерпольными мячами; Броски мяча партнеру и ловля мяча двумя руками;
 - Учебная игра.

Тема 4.3. 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 положении 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 4.4. 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 4.5. 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 видео- материалы 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 игры.

Контрольные упражнения

№	модуль	Контрольное упражнение	Оценка		
			Удовл.	Хорошо	Отлично
1	Футбол	Удар по воротам 10	3	5	7
2	Волейбол	Подача мяча 10	3	5	7
3	Маткод	Подача мяча 10	3	5	7
4	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, темповый, 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.
- приступать 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.