

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЗАТО АЛЕКСАНДРОВСК

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа им. дважды Героя Советского Союза В.Н. Леонова»

Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
Педагогическим советом
МАУ ДО ДЮСШ
17.04.2023



Утверждаю
И.о. директора МАУ ДО ДЮСШ
К.Г. Крестьянинова

26.06.2023

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
для детей и подростков в возрасте 7-18 лет
(стартовый уровень)
на 2023-2024 учебный год

Составители:

Сидько Л.В. – заместитель директора по УВР МАУ ДО ДЮСШ
Осянина Е.И. – инструктор-методист МАУ ДО ДЮСШ

Срок реализации программы 1 год
В редакции 2023 года

г. Полярный

Содержание

Пояснительная записка	3
Учебный план учебно-тренировочных занятий	4
Программный материал	5
Теоретическая подготовка	5
Практическая подготовка	5
Уровень физической подготовленности. Контрольные нормативы	19
Медицинский контроль	20
Воспитательная работа	20
Материально-техническое обеспечение	20
Литература	21

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями, утвержденными приказом Министерством просвещения РФ от 30.09.2020 №533);
- Письмо Министерства образования и науки России от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении информации» вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

Форма обучения: очная. Язык образования – русский.

Реализация программы предполагает соотнесение содержания учебно-тренировочного процесса с индивидуальными особенностями и возможностями детей, создание психолого-педагогических условий для формирования двигательной сферы и развития здоровья школьников на основе их целенаправленной творческо-двигательной активности.

Актуальность: программы состоит в том, что занятия по ОФП ориентированы на выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Занятия общей физической подготовкой способствуют выполнению объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных требованиями программ по видам спорта, последовательному и целенаправленному формированию устойчивой взаимосвязи между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и тактической).

Как следствие, дополнение основных программ занятиями по этим программам способствуют подготовке спортивного резерва, спортсменов высокого класса, в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки, выполнению нормативных требований спортивных разрядов, для включения в сборные команды ЗАТО и области.

Предлагаемая программа регламентирует организационно-методические и содержательные аспекты работы с детьми с 7 до 18 лет в группах общей физической подготовки с учетом возрастных психофизиологических особенностей школьников и условий ДЮСШ.

Учебно-тематическое планирование составлено в соответствии с особенностями учебно-тренировочного процесса при реализации программы в условиях Крайнего Севера.

Цели программы:

- развитие мотивации к систематическим занятиям физической культурой;
- оздоровление обучающихся путем повышения их физической подготовленности;
- воспитание потребности, а также умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями; сознательное их применение.

Задачи программы:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на освоение здорового образа жизни, воспитание физических, эстетических, морально - этических и волевых качеств;
- формирование элементарных знаний о физической культуре и ее истории, связи с улучшением состояния здоровья и физического развития.
- повышение уровня физической подготовленности с учётом индивидуальных особенностей и требований программы по ОФП;
- овладение базовыми основами двигательной деятельности посредством изучения курса спортивных дисциплин;
- воспитание двигательных качеств, (выносливость, быстрота, сила, ловкость, координация и гибкость) и приобретение жизненно важных навыков и умений.

Учебный материал программы представлен в разделах отражающих теоретическую, практическую подготовку обучающихся в пределах объема учебных часов, в зависимости от возраста занимающихся, содержания воспитательной работы, а также контрольно-переводные нормативы по возрастным категориям.

Теоретический раздел программы реализуется в процессе тренировочного занятия в форме пояснений, бесед для развития у детей элементарных представлений о безопасности жизнедеятельности и основах здорового образа жизни, обращая внимание на правила целесообразного поведения, необходимость и полезность физической активности и личной гигиены, значение и способы выполнения конкретных упражнений.

В содержании программы приводится перечень всех основных движений, игр и игровых заданий с элементами спорта, а также подражательных движений и упражнений с основами баскетбола, футбола, плавания.

Срок реализации программы – 1 год. (234 часа)

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Оптимальное количество занимающихся в группе от 15 до 20 чел.

Годовой план рассчитан на 39 недель обучения.

Режим учебно-тренировочной работы

Этап подготовки	Период обучения	Минимальное кол-во учащихся в группе, чел.	Оптимальная наполняемость групп, чел.	Объем часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Общефизическая подготовка	Весь период	15	15-20	6	Прирост показателей по ОФП

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки определены с учетом техники безопасности и в соответствии с методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ от 12.05.2014г. № ВМ-04-10/2554.

Расписание занятий (тренировок) составляется с учётом времени обучения занимающихся в общеобразовательных учреждениях в целях установления благоприятного режима тренировок и отдыха.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные занятия, участие в соревнованиях по ОФП, тестирование и медицинский контроль.

Особенностью планирования программного материала является сведение всех параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

Сдача нормативов по ОФП, а также знание основ гигиены и самоконтроля.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые требования предоставляется возможность продолжить обучение повторно.

Формы подведения итогов реализации программы: контрольное учебно-тренировочное занятие, соревнования по ОФП.

В программе определены допустимые объемы тренировочных нагрузок с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности занимающихся.

Учебный план учебно-тренировочных занятий в группах по ОФП (на 39 недели, 6 ч)

№	Содержание занятий	объем (ч)
I. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1	Техника безопасности и правила поведения на занятиях	1
2	Физическая культура и спорт в России	1
3	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	1
4	Гигиенические требования к занимающимся спортом	1
5	Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	1
	Итого	5
II. ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		
1.	Строевые упражнения	18

2.	Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов	24
3.	Подвижные игры с основами спортивных игр, из них в том числе:	180
	на материале гимнастики с элементами акробатики	34
	на материале лёгкой атлетики	42
	на материале спортивной игры в баскетбол	28
	на материале спортивной игры в футбол	48
	на материале плавания	28
4.	Контрольные испытания	4
III. МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ		3
Итого		229
Общее количество часов		234

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка

Тема №1. Техника безопасности и правила поведения на занятиях

Требования к поведению занимающихся на занятиях в спортивном зале, тренажерном зале, плавательном бассейне.

Использованием гимнастических предметов, инвентаря. Меры страховки и само страховки.

Тема №2. Физическая культура и спорт в России

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании подрастающего поколения.

Тема № 3. Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям.

Тема № 4. Гигиенические требования к занимающимся спортом

Понятие о гигиене и санитарии. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Гигиенические требования к питанию спортсменов. Значение витаминов. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Профилактика вредных привычек.

Тема № 5. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Понятия об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Режим отдыха. Активный отдых. Самомассаж. Влияние различных упражнений на разные группы мышц.

Простудные заболевания. Причины и профилактика. Закаливание организма. Виды закаливания. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Пути распространения инфекционных заболеваний. Меры личной и общественной профилактики. Профилактика спортивного травматизма.

Практическая подготовка

Строевые упражнения:

- выполнение команд «Направо!», «Налево!», «Кругом!» на месте и в движении;
- перестроение из одной шеренги в две;
- из колонны по одному в колонну по три
- повороты в движении;
- передвижение в обход, противоходом, змейкой, по кругу;
- размыкание вправо, влево, от середины.
- подвижные игры «К своим флажкам», «Быстро по местам», «Ровным кругом» и др.

Упражнения в ходьбе:

- ходьба с подскоками и прыжками вверх;
- ходьба в сочетании с движениями рук и туловища;
- ходьба с поворотами на 180, 360°;
- ходьба с поворотами на 180, 360° прыжком.

Упражнения в беге:

- бег с подниманием прямых ног вперед;
- бег с подниманием прямых ног назад;
- бег с поворотами на 360°;
- бег с поворотами на 360° прыжком;
- бег с прыжками в сторону;
- бег с прыжками вверх;
- бег с прыжками в длину.

Общеразвивающие упражнения:

Упражнения для рук и плечевого пояса.

Из различных и.п. сгибание и разгибание рук, вращение, махи, отведения и приведения, рывки одновременно обеими руками, на месте и в движении.

Упражнения для ног.

Поднимание на носки, сгибание ног в тазобедренных суставах, приседания, отведения, приведения и махи ногами в различных направлениях, выпады, поскоки.

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лёжа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса, различные сочетания этих движений.

Общеразвивающие упражнения без предмета:

- и.п. - ноги на ширине плеч; поднимание и опускание плеч одновременно (поочередно), то же вперед-назад, круговые движения;
- и.п. - руки вниз, ноги полусогнуты; круговые движения руками вперед (назад), выпрямляя ноги, встать на носки - вверх, опуская руки в и.п.;
- и.п. - стоя согнувшись вперед; круговые движения руками вперед, то же, но левая рука вверх, правая вниз;
- встречные махи руками вперед-назад, то же перед собой;
- из упора присев прыжком в упор стоя, ноги врозь, затем прыжком в упор присев;
- из упора стоя, согнувшись прыжком в упор лежа, затем прыжком в и.п.;
- и.п. - упор присев, левая нога отставлена назад на носок прыжком смена положения ног;
- и.п. - упор, стоя на коленях; перейти в упор, лежа, затем в и.п.; руки и ноги с места не сдвигать;
- и.п. - упор лежа; перейти в упор, лежа боком на левой руке рывком правой рукой назад в сторону, затем в и.п., то же в упоре лежа боком на правой руке;
- и.п. - стойка на лопатках; движения ногами типа «велосипед»;
- и.п. - то же; вращение ног вокруг своей оси;
- и.п. - упор сидя сзади; приподнять от ковра таз – прогнуться затем в и.п.

Общеразвивающие упражнения с предметом:

- набивными мячами;
- мячами в парах и в группах;
- короткой и длинной скакалкой;
- маленькими мячами;
- гимнастическими палками
- игры и эстафеты с предметами (малыми мячами, обручами, скамейками, кеглями, скакалками).

Упражнения с гимнастической палкой:

- хватом за концы, сгибание и разгибание рук вперед, вверх, за голову, рывком вверх;
- хватом за середину, вращение палки одной рукой. То же двумя руками;
- хватом за конец палки двумя руками - вращение палки (круговые движения); то же одной рукой;
- хватом за конец палки обеими руками - круги палкой над головой. То же впереди; то же за спиной;
- кувырки с палкой хватом за концы;
- лежа на спине переносить ноги через палку (палка хватом за концы);
- хватом обеими руками за конец палки (и.п. - лежа на ковре); перекаты в сторону (палкой ковра не касаться);
- упражнения вдвоем: перетягивание палки в стойке, сидя, лежа (палка хватом за концы или середину);

Упражнения с набивным мячом

Для рук:

- перебрасывание мяча из рук в руки;

- броски и ловля мяча:
 - а) бросок одной рукой - ловля двумя руками с поворотом на 360 момент полета мяча;
 - б) то же толчком мяча двумя руками;
 - в) бросок через сторону одной рукой, ловля двумя руками;
 - г) то же, но ловля одной рукой.

- броски и ловля мяча в парах:

- а) бросок партнеру назад через голову (прогибаясь);
 - б) бросок партнеру назад между ногами (наклоняясь);
 - в) бросок партнеру через голову, стоя боком к нему;
- перекаты с мячом в сторону (мяч ковра не касается).

Для ног:

- удары по мячу:

- а) коленом;
- б) голенью;

- броски и ловля мяча:

- а) зажимая ногами - бросок перед собой;
- б) то же, бросая мяч за себя.

Для туловища:

- наклоны с мячом вперед (руки вверх);
- то же в стороны;
- повороты с мячом в руках влево и вправо (руки вверх).

Упражнения на гимнастической стенке:

- в вися на гимнастической стенке - поднятие ног до касания рейки над головой;
- угол в вися;
- соскоки:
 - а) из вися спиной к стене;
 - б) то же, прогнувшись;
 - в) из вися лицом к стене;
 - г) то же, прогнувшись (соскоки выполняются толчком и без толчка ногами);
- наклоны вперед, руки в захвате за рейку на уровне таза;
- то же, перехватывая руками до нижней рейки;
- махи ногой в сторону, держась за рейку;
- то же, но махи назад;
- и.п. - стоя на 3-й рейке снизу с захватом руками рейки на уровне груди; перейти в упор углом;
- и.п. - то же; перейти в вис на согнутых ногах;
- и.п. - упор лежа, ноги зацеплены на 4-й рейке; переступая руками вперед до касания грудью ковра (пола), затем - в и.п.

Упражнения на гимнастической скамейке:

- лежа на скамейке (поперек) лицом вниз - прогнуться;
- сидя на скамейке, скрестные махи ногами в стороны (ноги под углом 45°);
- сед углом на скамейке - движения ногами типа «вставить»;
- сидя верхом на скамейке, ноги зацеплены за края. Наклоны назад: руки вверх, за головой, на груди;
- из упора сидя на скамейке (поперек)
- прогибание вперед-вверх;
- продвижение по полу (скамейка между ногами); на всей стопе, на носках, на пятках и т.п.;
- то же прыжками;
- из упора стоя на скамейке (продольно), шаги на руках до упора, лежа на скамейке, затем так же и в и.п.;
- то же, не переступая ногами;
- стоя на скамейке поперек, перейти в упор лежа (ноги на скамейке), затем в и.п.;

На материале лёгкой атлетики:

Бег:

- бег на скорость (дистанция 20-30 м);
- непрерывный бег в течение 1,5 - 2 мин в медленном и среднем темпе;
- подвижные игры «Вороны и воробьи», «Перебежки», «Кто быстрее добежит до - флага», «Волк во рву», и др.
- салки: «Выше земли», «Гуси-лебеди», «Невод» «Космонавты» и т.д.

Упражнения в беге:

- бег с подниманием прямых ног вперед;
- бег с подниманием прямых ног назад;
- бег с поворотами на 360°;
- бег с поворотами на 360° прыжком;
- бег с прыжками в сторону;
- бег с прыжками вверх;
- бег с прыжками в длину.

Прыжки:

- прыжки в длину с места;
- перепрыгивание через предметы;
- прыжки с набивным мячом в руках: вверх, в длину, в сторону;
- то же, стоя на одной ноге;
- прыжки в высоту с разбега разными способами (через планку, ленточку и т.д.);
- прыжок далеко - высоко, с подкидного мостика с приземлением на гимнастический мат;
- прыжки с каната (гимнастической стенки) на маты, с высоты 2-4 м;
- прыжки с высоты с набивным мячом в руках.

Метание:

- броски мяча правой и левой рукой вдаль (не менее 3,5 – 6,5 м);
- броски мяча двумя руками снизу и из-за головы вдаль;
- попасть мячом, мешочком в вертикальную цель (обруч, щит), высота центра мишени 1,5 м, расстояние 1,5 – 2 м;
- попасть мячом в горизонтальную цель правой и левой рукой с расстояния 2 – 2,5 м;
- бросать мяч вверх и ловить (3 – 4 раза подряд);
- ловля мяча, отскочившего от земли.

Упражнения для развития силовых и скоростно-силовых качеств:

- напряженное сгибание и разгибание пальцев и рук;
- поднимание и опускание прямых рук; сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
- подражательные движения (стульчик, лебедь, самолет, змея, уголок и т.п.);
- лежа на животе прогнуться и вернуться в исходное положение с различным положением рук;
- лежа на спине сгибание и разгибание туловища; поднимание прямых ног до касания пола за головой и возвращение в исходное положение с различным положением рук (руки к плечам, в замке за головой, вверх, на пояс и т.п.);
- сгибание и разгибание стоп, круговые движения стопами;
- подражательные движения в ползании (обезьянка, паучок, крокодил и т.п.);
- вис на перекладине; поднимание ног, подтягивания в висе лежа, висе;
- приседания: ноги врозь и вместе;
- прыжок в длину с места, прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед, то же из приседа;
- запрыгивание на повышенную опору (на гимнастического козла, стопку матов и т.п.);
- подвижные игры «Зайцы и волк», «Кто лучше прыгнет» и др.

Упражнения для развития ловкости:

- прыжки: ноги вместе – ноги врозь, на одной ноге, ноги скрестно, с поворотами, со сменой ног, с движениями рук;
- подражательные движения в прыжках (воробышек, белка, ракета, кенгуру, космонавт, заяц и т.п.);
- прыжок с высоты (гимнастический козел, стопка матов и т.д.) на точность приземления;
- прыжки через скакалку: на одной, двух, со сменой ног, руки скрестно, вдвоем, втроем и др.;
- подвижные игры «Запрещенное движение», «Совушка», «Вьюны», «Пустое место», «Лиса в курятнике», «Парашютисты», «Удочка» и др.

На материале гимнастики с элементами акробатики

Упражнения в ползании, лазании:

- подражательные движения в ползании (котенок, машина и т.п.);
- между предметами и под ними (течет «ручей» под мостом, между деревьями и т.п.);
- по гимнастической скамейке (горизонтальной и наклонной) на четвереньках, ступнях, животе, спине и т.п.;
- по гимнастической стенке до 2,5 м с изменением темпа, с перелезанием с одного пролета на другой, с пролезанием между рейками и т.п.;
- по веревочной лесенке, канату, шесту;
- подвижные игры «Мышеловка», «Кот и мыши», «Пожарные на учениях», «Ползуны», «Колдунчик» и др.

Упражнения в равновесии:

- стойки на носках, на одной ноге и т.п. на месте;
- ходьба с заданиями по линии, по веревке, положенной прямо, по кругу, зигзагообразно;
- ходьба по наклонной доске, перевернутой скамейке с предметами в руках, на голове, с преодолением реальных и воображаемых препятствий;
- ходьба по двум переставляемым предметам;
- подвижные игры «Гуси – лебеди», «Тише едешь – дальше будешь», «Встречная эстафета с равновесием», «Не замочи ног» и др.

Акробатические упражнения:

- кувырки вперёд из различных исходных положений (из упора присев, основной стойки, с шага вперёд);
- перекаты и перевороты;
- стойка на голове и лопатках с согнутыми коленями;
- мост из положения лёжа и стоя с помощью партнёра;
- игры с элементами акробатики

Упражнения для развития гибкости:

- общеразвивающие упражнения с максимальной амплитудой движений;
- подражательные движения (стрела, колечко, корзинка, верблюд, бабочка, складка, улитка и т.п.);
- у гимнастической стенки: подняв одну ногу на опору на уровне пояса, наклоны вперед (касаясь грудью колена поднятой ноги) и наклоны к опорной ноге (касаясь руками пола); махи одной и другой ногой вперед, в стороны, назад;
- шпагаты: ноги врозь, на правую и левую ногу.

На материале спортивных игр:

Баскетбол.

- стойка и передвижение баскетболиста (приставными шагами, спиной вперед, остановка в шаге и прыжком);
- передача и ловля мяча стоя на месте (от груди, из-за головы, снизу);
- ведение мяча шагом и ускоренным шагом;
- подвижные игры: «Мяч водящему», «Бросай-поймай», «Защита укреплений» и др., встречные и линейные эстафеты с мячами и без них;

Футбол.

- удары внутренней стороной стопы (щёчкой) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов;
- удары по мячу катящемуся навстречу и после ведения;
- остановка катящегося мяча;
- ведение мяча внутренней и внешней частью подъема (по прямой, по дуге, с остановкой по сигналу, между стоек, обводка стоек);
- подвижные игры: «Мяч капитану»; «Мяч по кругу», «Точная передача», эстафеты с ведением мяча.

Упражнения с мячом:

- броски вверх и ловля одной и двумя руками с ударом о пол и без удара, меняя позу, с хлопками, различными движениями;
- отбивание мяча на месте и в движении;
- броски и ловля разными способами в стену, с партнером, через веревочку, волейбольную сетку, в цель, в кольцо;
- игра в мини-футбол по упрощенным правилам;
- подвижные игры «Гонка мячей по кругу», «Школа мяча», «Попади в обруч», «Охотники и утки», «Мяч через сетку» и др.

На материале плавания

1. Игры по ознакомлению со свойствами воды.

- а. начальное разучивание
- б. игры для закрепления пройденного материала
- в. игры для повторения старого материала

2. Игры, обучающие погружению и всплытию.

- а. начальное разучивание
- б. игры для закрепления пройденного материала
- в. игры для повторения старого материала

3. Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде.

- а. начальное разучивание

б. игры для закрепления пройденного материала

в. игры для повторения старого материала

4. Игры, способствующие выработке навыка скольжения.

а. начальное разучивание

б. игры для закрепления пройденного материала

в. игры для повторения старого материала

5. Игры, обучающие дыханию.

а. начальное разучивание

б. игры для закрепления пройденного материала

в. игры для повторения старого материала

6. Игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения.

а. начальное разучивание

б. игры для закрепления пройденного материала

в. игры для повторения старого материала

7. Игры по овладению простейшими прыжками.

а. начальное разучивание

б. игры для закрепления пройденного материала

в. игры для повторения старого материала

Распределение времени между разделами обучения плаванию:

1. Упражнения по ознакомлению со свойствами воды - 10,2%

2. Упражнения, обучающие погружению и всплытию - 3,3%

3. Упражнения для выработки навыка лежания - 9,5%

4. Упражнения для выработки навыка скольжения - 25,7%

5. Упражнения обучающие дыханию - 13,6%

6. Упражнения вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения - 31,4%

7. Упражнения на овладение простейшими прыжками - 6,3%

1. Игры по ознакомлению со свойствами воды.

а. Для начального разучивания.

1. "Морской бой"

Играющие стоят на дне, вода не выше груди. Одной рукой можно держаться за борт или за преподавателя.

По команде дети одной рукой ударяют по воде так, чтобы брызги летели вперед, как можно дальше. Брызги должны лететь не соседу в лицо, а в свободное пространство. Победитель определяется по количеству брызг и дальности их полета.

Правила: не закрывать глаза и не толкать соседей.

2. "Хождение по дну"

Дети стоят по росту, впереди самый маленький. Уровень воды по пояс или по грудь.

- "ходьба по скале": дети идут друг за другом перебирая руками по борту.

- "ледокол": то же, выставив одну руку вперед.

- "лодочка на веслах": то же, помогая гребковыми движениями руками.

- "на парусе": то же, идя на носочках и бесшумно.

Правила: внимательно слушать и четко выполнять указания преподавателя.

Варианты: по мере освоения указанных заданий можно добавлять более сложные элементы - с опусканием лица в воду, передвижения прыжками, ходьба спиной вперед.

3. "Кто выше?"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс.

По команде надо присесть, погрузившись до подбородка и оттолкнуться ногами от дна, подпрыгнув как можно выше. Можно усложнить игру, если перед прыжком опускаться под воду с головой.

Правила: выпрыгивать вертикально вверх. Побеждает тот, кто выше прыгнет.

4. "Волны на море"

Дети стоят на дне бассейна на расстоянии вытянутых рук, уровень воды по грудь. Руки в стороны. По команде начать выполнять движения руками вперед и назад, образуя волны.

Правила: не закрывать глаза, не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого больше волн.

5. "Поймай рыбку"

Дети стоят на дне. На поверхности воды плавают маленькие пластмассовые предметы (шарики или любые фигурки не больше спичечного коробка).

По команде "поймай рыбку" надо сложить ладошки "лодочкой", зачерпнуть воду вместе с игрушкой и поднять ладошки до уровня плеч.

Правила: не толкать соседей. Выигрывает тот, у кого вода дольше останется в ладошках, когда вода вытечет из ладошек надо отпустить "рыбку" обратно в воду.

6. "Умывание"

Дети стоят на дне.

Надо набрать воды в ладошки и "умыть" лицо.

Правила: глаза не закрывать. Во время "умывания" надо делать выдох через нос, чтобы туда не попала вода.

7. "Футбол"

Дети стоят на дне. Если вода прозрачная на дно положить небольшие легкие предметы, которые не будут всплывать (например, набивной мяч из ткани, набитый ватой, когда намокнет - опуститься на дно и его легко ударять ногой). Сколько детей - столько предметов.

По команде ведущего ребята выполняют "замах" и "удар" по мячу сначала одной ногой, потом другой. Если вода в водоеме не прозрачная удары придется выполнять по воображаемому мячу. При выполнении удара тыльной поверхностью стопы следует вытягивать носок (как при плавании кролем) и напрягать мышцы голени. Если же удар выполняется внутренней стороной стопы, то носок соответствует положению, как при плавании ногами брассом.

Правила: не толкать соседей, бить по своему мячу. Следить, чтобы движение выполнялось по максимальной амплитуде.

б. Для закрепления пройденного материала.

1. "До пяти"

Дети идут по дну друг за другом на расстоянии вытянутых рук. По команде (хлопок, свисток) дети должны остановиться, сделать глубокий вдох, погрузить лицо в воду так, чтобы уши остались над водой, и начать медленно выдыхать в воду пока преподаватель медленно считает до пяти. Затем играющие идут дальше.

Правила: кто поднимет голову до пятого счета - получает штрафное очко. Выигрывает тот, у кого меньше всего очков или их вообще нет. Для усложнения можно использовать перемещения различными способами (бегом, прыжками, с различными положениями рук).

2. "Будь внимательным"

Дети стоят на дне, лицом к преподавателю.

Руководитель делает различные условные движения руками (вверх, в стороны, за голову и т.д.). В соответствии с определенным положением рук руководящего, дети выполняют то или иное упражнение (выпрыгивание из воды, приседания под воду, наклоны и т.д.)

Правила: за неправильное выполнение упражнений - штрафное очко. Побеждает тот, у кого нет или меньше всех штрафных очков. Не следует применять более трех условных движений, так как большинство играющих будет часто ошибаться и игра не даст желаемого результата.

3. "Лягушата"

Дети стоят на дне.

По команде руководителя "Щука!" - играющие подпрыгивают вверх, а по сигналу "Утка" - прячутся под воду.

Правила: Неверно выполнивший команду получает штрафное очко, выигрывают те, кто набрал меньше всего штрафных очков.

4. "Смотри внимательно"

Дети стоят на дне, разделившись по парам и стоят напротив друг друга. Один из партнеров приседает под воду с открытыми глазами. Второй, находящийся над водой, показывает ему определенное количество пальцев (под водой, от 1 до 5). Поднявшись из воды, первый игрок должен назвать партнеру увиденное количество пальцев. Затем играющие меняются ролями.

Правила: брать за руку показывающего пальцы не разрешается. Игру можно проводить только в прозрачной воде. Пальцы надо показывать на расстоянии 30-40см от глаз партнера. Если ребенок еще не умеет считать, ему под водой можно показывать игрушки, ему надо будет назвать цвет показанной игрушки или определить какая именно это игрушка (мячик, лодочка, птичка и т.д., но в таком случае игрушки должны очень сильно отличаться друг от друга по форме).

в. Для повторения старого материала.

1. "Пролезь в круг"

Дети стоят на дне друг за другом. На поверхности воды плавают по одной линии большие надувные круги.

Первый игрок подходит к кругу, погружается с головой в воду с открытыми глазами, на согнутых ногах проходит под круг и пролезает через него. Далее он идет к следующему кругу и пролезает через него. В это время второй игрок идет к первому кругу.

Правила: если после выполнения упражнения круг очень сильно смещается от первоначального положения, игрок обязан его поправить.

2. "Сомbrero"

Дети стоят на дне. На воде плавает маленький надувной круг.

Играющие по очереди подходят к "шляпе" и нырнув под нее при вставании пытаются надеть ее на голову. Кто сможет встать так, чтобы круг остался лежать на голове получает призовое очко.

Правила: глаза в воде не закрывать. Выигрывает набравший наибольшее количество очков.

3. "Спутник"

Дети стоят на дне в руках у всех по резиновому мячу (диаметр примерно от 1/2 до 3/4 от длины туловища).

Обхватив руками мяч, ребенок ложится на него грудью и пытается выполнить кувырок вперед. "Спутник" (ребенок) обогнет "луну" (мяч), если ему это удастся.

Правила: глаза должны быть открыты, нельзя мешать друг другу. Выигрывают те, кто набрал наибольшее количество "витков" (кувырков) вокруг "луны" (мяча).

2. Игры, обучающие погружению и всплытию.

а. Для начального разучивания.

1. "Поплавок"

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс. Надо сделать глубокий вдох и выполнять упражнение на задержанном вдохе. Одну ногу оторвать от дна и подтянуть колено к груди, руки обхватывают голени, голова убрana в колени - положение группировки. Оторвать вторую ногу от дна и прижать к груди, руки обхватывают обе ноги, "нос убрana в колени". При отрывании от дна второй ноги ребенок сначала может погрузиться ко дну, но если вдох сделан глубокий, то через 1-2 секунды он всплывет так, что округлая спина будет плавать на поверхности воды. Не изменяя положения, ребята считают до 5-10 (в зависимости от подготовки), а затем встает на дно.

Правила: в воде открывать глаза. Не отпускать колени раньше времени.

2. "Кто быстрее спрячется под воду?"

Дети стоят на дне бассейна.

По команде руководителя дети делают небольшой вдох, приседают и погружаются под воду, начиная медленно выдыхать, при этом опускаясь на дно. Просчитав до 5-10 (в зависимости от подготовки) - встают.

Правила: нельзя толкать соседних игроков, в воде глаза должны быть открыты.

3. "Пройди под мостом".

Дети стоят на дне бассейна друг за другом, на поверхности воды плавает пенопластовая доска (или несколько).

Играющие должны пройти по длине бассейна, подныривая под досками. Задевший доску получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков. Правила: если участник во время выполнения упражнения сдвинет доску в сторону - он должен её поправить.

б. Для закрепления пройденного материала.

1. "Конкурс поплавок"

Дети стоят на дне бассейна, участники делятся на две команды. По команде руководителя вся команда выполняет упражнение "поплавок", а руководитель считает до 15. Правила: игрок продержавшийся на воде в указанном положении до счета 5 - получает одно очко; до счета 10 - два очка; до счета 15 - три очка. Затем упражнение выполняет вторая команда. Для подсчета очков следует выделить двух занимающихся из числа не участвующих в игре. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

2. "Водолазы"

Дети стоят на дне бассейна, руководитель кидает на дно небольшие яркие предметы в количестве участников одной команды (или чуть больше: на 2-4 предмета). По сигналу, "водолазы" участники первой команды ныряют вместе (или по очереди) и достают предметы за определенное количество времени (1-3 минуты в зависимости от подготовленности). Руководитель считает найденные предметы. Затем "водолазами" становится вторая команда. Правила: глаза в воде должны быть открыты, запрещается мешать команде, выполняющей задание, отнимать предметы и топить друг друга. Выигрывает команда, доставшая наибольшее количество предметов.

в. Для повторения старого материала.

1. "Сядь на дно"

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс. По команде руководителя участники пытаются сесть на дно, резко подтянув ноги к поверхности воды. Руки в стороны, делают гребковые движения, помогая опускаться вниз.

Правила: упражнение выполняется на задержанном вдохе, нельзя толкать соседних игроков.

2. "Кораллы"

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на две команды. На дно кидаются 20 тонущих предметов, 10 из них окрашено синим (или любым другим) цветом и 10 красным - эти предметы считаются кораллами. Две команды по сигналу руководителя ныряют на дно и достают свои предметы. Одна команда - синие, другая - красные. Команда, извлекающая со дна за одну попытку большее количество предметов - своего цвета, побеждает.

Правила: нельзя толкать соперников; отнимать "кораллы", толкать друг друга. Команде, игрок которой ошибочно достал со дна предмет другого цвета, одно очко сбрасывается. Применять игру можно только с детьми, хорошо ориентирующимися в воде и в прозрачной воде.

4. "Буксир"

Игра может проводиться только в условиях большого бассейна, на глубине около двух метров; с детьми умеющими плавать при помощи ног. Дети стоят спиной к борту на подводной ступени, в руках держат одинаковые небольшие пенопластовые игрушки. По команде руководителя "буксиры поплыли", дети должны двумя ногами сильно оттолкнуться от борта и поплыть вперед-вниз, интенсивно работая ногами кролем или брассом. Желательно достать дно бассейна. Опустившись на максимальную глубину надо поднять руки с игрушкой вверх и ждать пока не всплывешь на поверхность вслед за игрушкой. Правила: игрок доставший дно, получает одно очко. Выигрывает тот, кто набрал больше очков. Игрушка должна иметь соответствующую плавучесть, так, чтобы ее можно было утопить при активном плавании вниз, и чтобы она потом могла подняться наверх вместе с весом ребенка.

3. Игры, способствующие выработке навыка лежания на воде.

Для начального разучивания.

1. "Морская звездочка"

Дети стоят на дне бассейна, глубина воды по пояс. Для выполнения упражнения надо сделать глубокий вдох, задержать дыхание, наклониться вперед так, чтобы живот и плечи легли на воду, руки в стороны, голова погружена в воду. Оторвать одну ногу от дна и поднять к поверхности воды, плавно поднять вторую ногу, ноги разведены в стороны. Лежать в таком положении от 5 до 15 счетов (секунд). Правила: открывать под водой глаза; выигрывает тот, кто дольше пролежит на воде.

2. "Буксировка"

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары.

Один из игроков ложится на воду на грудь или спину вытягивая руки вверх "стрелочкой" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой), другой игрок берет его ладонки в одну руку, и начинает идти по дну бассейна двигаясь спиной вперед, сначала медленно, затем быстрее, таща за собой лежащего на воде.

Правила: лежащий на воде ногами не работает.

б. Для закрепления пройденного материала.

1. "Медуза"

Дети стоят на дне бассейна, разделившись на пары. Один из игроков выполняет задание, другой смотрит и помогает. Сначала выполняется упражнение "поплавок", как только спина показалась на поверхности воды, наблюдающий постукивает по ней, после чего первый игрок отпускает колени, опускает расслабленные руки и ноги вниз (руки и ноги - это щупальца медузы). В таком положении ребенок находится на плаву до тех пор, пока может задерживать дыхание, затем надо встать на дно и выпрямиться. Потом игроки меняются местами.

Правила: руки и ноги ("щупальца") расслаблены, голова в воде должна быть опущена вниз. Вариант: из положения "медуза" плавный переход в положение "морская звездочка".

3. "Осьминог"

Дети стоят на дне бассейна. Занимающиеся, приняв положение "медуза", начинают шевелить руками и ногами, как "щупальцами", постепенно стараясь поднять руки и ноги к поверхности воды, а затем возвратиться в исходное положение "медуза".

Правила: движения должны быть мягкими и плавными.

4. "Кто сделает?"

Дети стоят на дне бассейна. Сделав глубокий вдох, играющие ложатся спиной на воду, вытянув вверх руки и ноги, разведя их слегка в стороны. Лежать на воде надо не прогибаясь, слегка закинув голову назад. Иногда бывает так, что ноги медленно опускаются ко дну. Тогда следует предложить ребенку

следующее: лечь на спину, приподнять таз к поверхности и кистями рук, находящимися возле бедер, проделывать круги, нажимая ладонями на воду сверху вниз.

в. Для повторения старого материала.

1. "Перевертыши"

Дети стоят на дне бассейна. Игроки принимают положение "морской звездочки" на груди, лежат три счета, затем плавно сводят вместе руки и ноги; потом переворачиваются на спину, разводят руки и ноги и считают до трех; затем опять следует переворот на грудь и т.д., заданное количество раз. Правила: нельзя задевать соседних игроков; побеждает тот, кто сможет перевернуться нужное количество раз, не вставая ногами на дно и сохраняя горизонтальное положение туловища.

4. Игры, способствующие выработке навыка скольжения.

а. Для начального разучивания.

1. "Стрела"

Дети стоят на дне бассейна друг за другом. Первый игрок принимает положение "стрелочка" (прямые руки подняты вверх, на ладонке одной руки лежит тыльная сторона кисти другой руки, пальцы вместе и вытянуты, локти обеих рук соединены и находятся за головой; ноги вместе, носочки оттянуты) и ложится на воду на спину или на живот (на задержанном вдохе). Руководитель входит в воду, одной рукой берет игрока за ноги, другой поддерживая под живот (или под спину) и сильно толкает вперед. Правила: нельзя отталкиваться от руки руководящего самому; лучшей оказывается "стрела", которая проскользит дальше всех.

Варианты: дети сами смогут выталкивать друг друга в положении "стрелочка", также можно отталкиваться ногами от борта и скользить без движений.

б. Для закрепления пройденного материала.

1. "Торпеды"

Дети стоят на дне бассейна. Игра может проводиться только с теми детьми, которые умеют плавать. По сигналу играющие принимают исходное положение "стрелочка" и оттолкнувшись от борта скользят сильно работая ногами.

Правила: во время скольжения нельзя мешать друг другу; выполнять движения, не оговоренные условиями игры.

Варианты: по мере изучения скольжений, можно выполнять один гребок одновременно обеими руками и далее скользить до полной остановки, прижав руки к туловищу.

в. Для повторения старого материала.

1. "Винт"

Дети стоят на дне бассейна.

Игроки, отталкиваясь от борта, выполняют скольжение с работой ног. А во время скольжения надо выполнять поворот на бок, на спину, перевороты на 360°, многократные безостановочные перевороты. Правила: побеждает тот, кто выполнит больше переворотов и при этом проскользит дальше всех.

2. "Торпеды и корабли"

Игроки делятся на две команды и встают у разных бортов (борты первой и второй команд находятся друг по отношению к другу под углом 90°). Первая команда это "корабли", другая - "торпеды". По сигналу один корабль начинает скользить по поверхности воды, не работая ногами. "Торпеда", высмотрев его, толкается от бортика и старается "поразить" (дотронуться) "корабль".

Правила: после "поражения корабля" его нельзя трогать руками и мешать возвращаться назад. Выигрывает та команда, которая поразила большее количество "кораблей". Игра проводится до трех раз, затем "корабли" и "торпеды" меняются местами. Руководитель может давать команду, когда надо начинать двигаться торпедой, если детям самим тяжело рассчитать момент старта. Если военная тематика игры вам не нравится можете придумать любой другой сюжет: первая команда - люди идущие по улице, вторая - снежинки; первая команда - цветок, вторая - пчелка и т.д.

Варианты: "корабли" скользят по поверхности, а "торпеды" ныряют.

2. "Кто дальше?"

Игра для детей, освоивших "скольжение" и "спад в воду" (см. раздел обучения прыжкам). Играющие сидят на борту бассейна на корточках. После выполнения спада (учебного прыжка) играющие скользят в воде в положении "стрелочка". Дальность - скольжения определяется первыми плавательными движениями. Выигрывают те, кто дальше проскользили.

5. Игры, обучающие дыханию.

а. Для начального разучивания.

1. "Горячий чай"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс. По команде наклониться, руки упираются о колени, и сильно подуть на воду, представляя, что это горячий чай. Надо стараться делать как можно более продолжительный выдох, следить чтобы вода вокруг сильно бурлила.

Правила: не закрывать глаза, даже если от воды будут отлетать брызги. Выигрывает тот, у кого на воде будет больше волн и других колебаний поверхности.

2. "Пузыри"

Дети стоят на дне, уровень воды по пояс. По команде наклониться, руки упираются о колени, губы сложить трубочкой, опустить их в воду и сильно выдохнуть в воду, так, чтобы было вокруг много пузырьков.

Для дальнейшего усложнения игры надо опускать в воду лицо целиком, при этом можно выдыхать по-разному:

- сложить губы трубочкой и выдыхать очень тоненькой струйкой быстро или медленно
 - сложить губы трубочкой и выдыхать обычно
 - выдыхать через рот, губы в любом положении, медленно или быстро
 - погрузиться с закрытым ртом, открыть рот как буква "о", выдох быстрый и сильный, сразу после выдоха рот в воде закрыть
 - прерывистый выдох с различной частотой. Приоткрыть рот сделать небольшой выдох, закрыть рот, затем опять немного выдохнуть и т.д. За одно погружение сделать 4-8 выдохов
- Правила: глаза должны быть открыты. Дети должны видеть и слышать свои пузыри. Выигрывает тот, у кого больше пузырей.

б. Для закрепления пройденного материала.

1. "Общее дыхание"

Игроки располагаются двумя шеренгами около борта (две команды). По команде, начиная с первых номеров, игроки в обеих командах, поочередно погружаются в воду, делают продолжительный выдох и возвращаются в исходное положение. Каждый последующий игрок погружается в воду сразу же после выхода из неё своего соседа по шеренге. Игроки стараются делать выдох как можно медленнее.

Правила: на поверхности должен появляться непрерывный ряд пузырьков (т.е. сидеть под водой на задержанном вдохе нельзя). Победившей считается команда, которая позже закончила игру.

в. Для повторения старого материала.

1. "Эстафета с бегущей игрушкой"

Дети делятся на две команды. Каждая команда получает по лёгкой резиновой игрушке. По команде дети начинают эстафету. Взяв игрушку и положив перед собой, игрок должен дуть на неё, чтобы она передвигалась вперед, а сам ребёнок осторожно плывет (или идет) за игрушкой. Пройдя заданную дистанцию, игрок подгоняет игрушку к следующему участнику и уходит в конец строя. Правила: нельзя дотрагиваться до игрушки. Побеждает команда, первой закончившей эстафету. При объяснении игры надо подчеркнуть, что выигрывает тот, кто не только приплыл первым, но и выполнил все обозначенные правила.

6. Игры, вырабатывающие и закрепляющие плавательные движения.

а. Для начального разучивания.

1. "Мотор"

Дети сидят на борту бассейна (если борта не подогреваются, то сидеть надо на пенопластовой доске). Ноги надо опустить в воду и делать движения расслабленными стопами вверх-вниз, поднимая брызги (как от мотора катера). Надо следить, чтобы дети оттягивали носочки и работали почти прямыми ногами, стопы должны быть развернуты немного вовнутрь - большие пальцы ног почти соприкасаются, а пятки на расстоянии 5-10см друг от друга. У лучшего "мотора" должно быть не только много брызг, но и правильное положение "лопастей" (ног).

3. "Фонтан"

Дети стоят на дне, держась руками за борт бассейна (за лесенку или за сливной канал чуть ниже борта). По сигналу руководителя дети поднимают ноги к поверхности воды и начинают выполнять ими плавательные движения кролем в различном темпе, для чего руководитель дает команды: "больше брызг!", "меньше брызг", "без брызг". Ноги должны работать почти прямые, носочки ног оттянуты, пятки немного разведены, а большие пальцы ног рядом друг с другом. Если выполняются движения ногами на спине - колени высовываться на поверхность воды не должны, в то время, как стопы работают под самой поверхностью воды и иногда даже пальцы ног могут появиться над водой. Правила; нельзя прекращать движения без команды, вытирать лицо, закрывать глаза. Начинать упражнение рекомендуется с положения на спине, т.к. дети смогут видеть свой фонтан. Продолжительность игры полторы-две минуты. Рекомендуется следить за техникой выполняемых движений и вносить своевременные исправления.

4. "Гонка катеров"

Участники делятся на 2-4 команды, в руках все дети держат пенопластовые доски. Первые номера, держась за доски, работая ногами, плывут к своим ориентирам и обратно. Затем доску принимают вторые номера и т.д.

Правила: держать доску надо за ближний к себе край так, чтобы большой палец держал доску снизу, а остальные четыре пальца - сверху. Руки должны быть на ширине плеч. Побеждает команда, раньше других закончившая игру. Команды должны быть уравновешены по силам. Перед занятием на воде надо повторить движения ног в плавании в спортивном зале:

Варианты: для усложнения можно использовать сочетание работы ног с дыханием. Если при плавании кролем на груди две руки держат доску, то вдох делается вперед. Вдох надо делать очень быстро, руки при этом не сгибаются, а плечи не поднимаются, движение совершает только шея, которая поднимает голову над поверхностью воды. Вдох надо делать на один счет, а выдох на 4-6 счетов; также выдох можно делать на протяжении 6-10 движений ног. Это приучает детей к правильному соотношению времени на воду, голову опустить в воду и выполнить определенное количество движений руками кролем или брассом в сочетании с дыханием или без. В брассе вдох выполняется вперед, а в кроле - в сторону.

5. "Мельница"

По команде, играющие отталкиваются от борта бассейна и после непродолжительного скольжения на груди или на спине, делают попеременные движения руками (как мельница), стараясь доплыть до определенной отметки. Побеждает тот, кто раньше других преодолеет заданное расстояние. Правила: при движениях руками ноги должны быть выпрямлены, но не напряжены. При плавании на спине дыхание произвольное. Плавание на груди выполняется с задержкой дыхания. Предварительно, в зале, выполнить гимнастические упражнения, имитирующие плавательные движения рук. Необходимо следить за техникой движений, выполняемых детьми. Если детей обучает плаванию не специалист, то предварительно надо обязательно изучить технику плавания различными способами.

б. Для закрепления пройденного материала.

1. "Кувырок"

Играющие плывут кролем на груди, при помощи ног, руки вытянуты вперед. По сигналу (свисток), играющие должны развести руки в стороны-вниз, сгруппироваться, сделать кувырок вперед, выйти на поверхность воды и продолжать плавание в прежнем направлении. Правила: глаза в воде не закрывать, соседей не толкать.

3. "Пароход"

Играющий принимает положение на груди, ноги работают кролем, руки вращаются под грудью, подражая круговому движению лопастей колесного парохода. Упражнение можно выполнять наперегонки, а можно на выявление самого "технического парохода", т.е. такого, который будет правильно работать и руками и ногами.

4. "Удержи доску"

Игроки ложатся животом на пенопластовые доски. По команде дети плывут любым способом (удобнее всего ноги - кролем, а руки брассом или кролем) наперегонки на определенное расстояние, стараясь удержаться на доске. Правила: если игра проводится как эстафета при падении с доски игрок обязан сразу лечь на нее обратно. Выигрывает та команда, которая быстрее проплывет нужную дистанцию.

5. "Хрустальные шары"

Дети стоят на дне у борта бассейна. На расстоянии двух метров от них на воде находятся плавающие предметы (мячи, игрушки, пенопластовые доски и др.) - это "хрустальные шары". Оттолкнувшись от борта, ребенок скользит под водой, выполняя движения ногами кролем. "Хрустальный шар" не разобьется, если играющий проплыл под ним, не задев его.

Правила: глаза в воде должны быть открытыми. Ребенок, разбивший шар получает штрафное очко. Выигрывают те, кто набрал наименьшее количество штрафных очков.

в. Для повторения старого материала.

1. "Кто дольше?"

Игроки находятся на глубокой части бассейна рядом с бортом. Играющие находятся в воде в вертикальном положении, поддерживая себя на поверхности с помощью круговых гребков рук по поверхности воды (ладошки направлены вниз и опираются на воду) и работы ног брассом. По команде играющие поднимают кисти над поверхностью воды, продолжая движения ногами брассом. Выигрывает тот, кто дольше продержится на воде с поднятыми кистями, работая ногами брассом. Когда игрок устанет, он может или принять горизонтальное положение в воде или взяться руками за борт бассейна, который должен быть рядом.

Варианты: ногами можно работать одновременно или поочередно.

2. "Борьба за мяч"

Игроки находятся на глубокой части бассейна. Площадь игрового поля небольшая и огорожена натянутыми дорожками (веревочными канатами с пластмассовыми кольцами) чтобы уставший игрок мог отдохнуть, взявшись за борт или за дорожку.

Играющие делятся на две команды; одевают шапочки разного цвета. Руководитель бросает мяч на середину бассейна. Игроки каждой команды стараются завладеть мячом. Игроки, захватившие мяч, перебрасываются им между собой. Другая команда старается перехватить мяч. Правила: нельзя вырывать мяч из рук противника, топить и хватать друг друга. Руководитель должен уравновесить силы команд, так как при явном преимуществе одной из них, интерес к игре быстро ослабевает. Варианты: руководитель может задать любой способ передвижения в воде.

3. "Гусеница"

Участники разбиваются на пары, второй участник берет первого за щиколотки (оба ребёнка лежат на воде).

По команде "гусеницы" отправляются в путь. Первый игрок работает руками, а второй ногами. Способ плавания может быть любой, например: оба игрока плывут одним стилем (лучше всего плыть кролем на спине или животе, так как при движении ногами брассом движения получаются рывковые и пары могут распадаться).

Правила: нельзя отпускать ноги первого игрока, игрок, работающий руками должен держать ноги вместе и не делать ими никаких движений. Держать ноги партнера можно только за голеностопные суставы, а не за пальцы или пятки. Выигрывает пара первой дошедшей до оговоренного места и не совершившая нарушений правил.

4. "Соревнования с яйцом"

Играющие становятся в ряд на расстоянии двух-трех метров друг от друга. На расстоянии одного метра перед собой кладут яйцо, содержимое из которого предварительно удалено, отверстие заделано замазкой (вместо яйца можно использовать шар для настольного тенниса). По сигналу соревнующиеся плывут к финишной линии, гоня впереди себя яйцо и не задевая его руками (разрешается дуть, гнать волной и т.д.). Выигрывает тот, кто первый доплывет до финиша.

7. Игры по овладению простейшими прыжками.

а. Для начального разучивания.

1. "Скатывание в воду"

Занимающиеся располагаются на борту бассейна. Играющий ложится животом на доску, расположенную на бортике бассейна и, напрягаясь, принимает исходное положение для скольжения на груди (стрелочка).

Руководитель берет в руки задний край доски и приподнимает его до тех пор, пока ребенок не соскользнет с доски в воду. Доска должна быть гладкой; поднимать доску надо медленно, без рывков.

2. "Спрыгни в воду" (Спад в воду)

Дети сидят на борту, поставив ноги пятками на сливной канал. Глубина воды не менее 2м. По команде дети делают руки "стрелочкой", наклоняются к бедрам и плавно тянутся кончиками пальцев к воде. Когда тело начнет падать вниз, надо выпрямить ноги оттолкнувшись от борта. Следить, чтобы дети прыгали не вертикально вниз, а тянулись вперед.

Варианты: то же, но дети сидят на бортике на одном колене, на корточках.

б. Для закрепления пройденного материала.

1. "Каскад"

Играющие стоят в шеренге на бортике бассейна, на расстоянии метра друг от друга. Глубина воды не менее 2м. По команде играющие один за другим выполняют соскок ногами вниз или какой-нибудь другой прыжок.

Правила: руководитель должен подавать команду для следующего игрока, только убедившись, что предыдущий игрок вышел из зоны прыжков и не нуждается в помощи. Объяснить детям, что для того, чтобы не уходить глубоко под воду надо сразу после погружения в нее начинать работать руками и ногами и всплывать наверх. Ноги должны совершать движения кролем или брассом, руки из положения наверху делают гребок вниз к бедрам, ладонки направлены во время гребка на дно и они совершают отталкивание от воды. При гребке руки согнуты в локтях, и движение происходит перед грудью, при этом локти разведены в стороны, а кисти почти соприкасаются.

3. "Каскад из спадов"

Играющие сидят на борту, ноги опущены и стоят на сливном канале, руки подняты вверх в положении стрелочка.

По команде первый игрок выполняет спад, за ним делает следующий, и так далее один за другим, каскадом. следить, чтобы дети не мешали друг другу.

Варианты: так же можно выполнить спады из упора присев, стоя согнувшись, а также - стартовый прыжок.

4. "Поймай мяч".

Игроки стоят около стартовой тумбы.

Играющие прыгают по очереди со стартовой тумбы ногами вниз и на лету ловят мяч, брошенный руководителем. Выигрывает тот, кто поймает мяч наибольшее количество раз.

Правила: руководитель должен бросать мяч постоянно на одном уровне: на уровне груди ребенка в верхней точке полета.

в. Для повторения старого материала.

1. "Кто дальше?"

Игра происходит в форме соревнования и состоит из трех частей (может быть больше частей).

1. прыжок вниз головой со скольжением на максимальную дистанцию; место выхода рук из воды в момент поднятия головы для вдоха - конец скольжения.

2. прыжок вниз головой на дальность полета (отличается по месту соприкосновения рук с водой).

3. прыжки вниз ногами на дальность полета. Победителя определяет следующим образом: за первое место - 1 очко, за второе - 2 и т.д. После окончания игры очки суммируются. Выигрывает игрок с наименьшим количеством очков. Игра проводится с небольшим количеством игроков из-за сложности подсчета очков.

2. "Точный прыжок"

Игроки стоят у стартовых тумбочек, на воде плавает большой надувной круг. Игрок, прыгнув с тумбочки вниз головой (или вниз ногами) должен пройти сквозь лежащий круг. Участники выполняют по пять - шесть прыжков. Выигрывает тот, кто больше других попал в круг. Правило: участник, выполнивший прыжок, устанавливает круг на прежнее место.

3. "Клоунада"

Играющие встают на борту в шеренгу, на расстоянии одного метра друг от друга. По команде ведущего, играющие выполняют прыжок в воду ногами вниз из различных исходных положений: стоя спиной к воде; с поворотом в воздухе на 180°; с разведением ног в стороны и последующим их выпрямлением перед входом в воду; с изображением животных и сказочных героев. После того, как все варианты прыжков будут освоены каждым играющим, можно выполнять их в парах. Ведущий оценивает изобретательность и артистизм каждой пары.

Предполагаемый результат по годам обучения

Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися 7-9 лет

должны знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- правила техники безопасности при проведении занятий;
- основы техники всех видов двигательной деятельности;
- физические упражнения, направленные на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений, основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях различными упражнениями и правила его предупреждения.

должны уметь:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- рационально распределять своё время в режиме дня;
- вести наблюдение за показателями своего физического развития.
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом.

Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися 10-12 лет

должны знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- технику и тактику различных видов спорта;
- технику безопасности, оказание первой медицинской помощи при травмах;
- врачебный контроль и самоконтроль, основы личной гигиены;
- правила поведения на спортивных сооружениях.

должны уметь:

- усваивать программный материал;

-выполнять нормативы по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, плавание, игровые виды спорта.

Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися 13-15 лет

должны знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- технику и тактику различных видов спорта;
- технику безопасности, оказание первой медицинской помощи при травмах;
- врачебный контроль и самоконтроль, основы личной гигиены;
- правила и организацию проведения соревнований;
- правила поведения на спортивных сооружениях.

должны уметь:

- усваивать программный материал;
- выполнять нормативы по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, плавание, игровые виды спорта;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях.

Ожидаемые результаты освоения программы обучающимися 16-18 лет

должны знать:

- основные требования к занятиям по ОФП;
- историю развития всех изученных видов спорта;
- гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;
- влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;
- основы техники и тактики в футболе, баскетболе, плавании, легкой атлетике;
- способы проведения соревнований;

должны уметь:

- усваивать программный материал;
- выполнять нормативы по ОФП по разделам программы: лёгкая атлетика, гимнастика, плавание, игровые виды спорта;
- владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;
- владеть основными навыками восстановительных мероприятий;
- принимать участие в соревнованиях.

Уровень физической подготовленности по ОФП. Контрольные нормативы

№	Физические способности	Контрольное упражнение	возраст	уровень					
				мальчики			девочки		
				низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
1.	Скоростные	Бег 30м, с	7-9	7,5	6,3	5,6	7,6	6,4	6,1
			10-12	7,1	6,0	5,4	7,3	6,2	5,6
			13-15	6,8	5,7	5,1	7,0	6,0	5,3
			16-18	6,3	5,5	5,0	6,8	5,8	5,2
2.	Координационные	Челночный бег 3x10м, с	7-9	11,2	10,3	9,9	11,7	10,6	10,2
			10-12	10,4	9,5	9,1	10,8	10,3	9,7
			13-15	10,2	9,3	8,8	9,7	9,5	9,3
			16-18	10,0	9,0	8,5	9,3	9,0	8,8
3.	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места	7-9	100	115	135	85	110	130
			10-12	110	125	130	105	120	125
			13-18	120	130	135	110	125	130
4.	Выносливость	6-минутный бег	7-9	700	830	1100	500	760	900
			10-12	750	950	1150	550	850	950

			13-15	800	1000	1200	600	900	1000
			16-18	900	1100	1300	650	1000	1100
5.	Гибкость	Наклон вперёд из положения сидя	7-9	1	3-5	9	2	6-9	12,5
			10-12	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
			13-15	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
			16-18	1	3-5	7,5	2	6-9	13,5
6.	Силовые	подтягивание	7-9	1	2	4	2	4	12
			10-12	1	2	4	3	6	14
			13-15	1	3	5	3	8	16
			16-18	2	3	6	3	8	17

МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

К занятиям по ОФП допускаются дети в возрасте от 7 до 18 лет при прохождении ими медосмотра и врачебного допуска к занятиям. Контроль за здоровьем занимающихся осуществляет тренер-преподаватель совместно с медицинским работником образовательного учреждения и ДЮСШ.

Задачи:

- оперативный контроль над функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузок;
- выявление отклонений в состоянии здоровья и своевременное назначение профилактических мероприятий.

Содержание и организация:

Медицинский контроль предполагает экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, визуальное наблюдение, пульсометрию, измерение артериального давления, координационные пробы, пробы на равновесие.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество.

Основные воспитательные мероприятия:

- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- тематические диспуты и беседы;
- оформление стендов и газет
- проводы выпускников.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

В соответствии с приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» учреждение (МАУ ДО ДЮСШ) определяет нормы

материально-технического обеспечения инвентарем исходя из минимальных потребностей для обеспечения учебно-тренировочного процесса среднесписочного количества обучающихся.

Список инвентаря:

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во	Примечание
1.	Тренажерный зал	шт	1	
2.	Коврик гимнастический	шт	15	
3.	Секундомер	шт	1	
4.	Свисток	шт	1	
5.	Роликовые массажеры	шт	5	
6.	Пластмассовые шарики для занятий в бассейне	шт	10	
7.	физкультурно-спортивный зал	шт	1	
8.	бассейн	шт	1	
9.	скакалка гимнастическая	шт	10	
10.	мат гимнастический	шт	2	
11.	мяч баскетбольный	шт	1	
12.	мяч волейбольный	шт	1	

Помещения для проведения занятий по данной программе отвечает действующим санитарным нормам и правилам освещенности, вентиляции, отоплению и пожарной безопасности. В помещении находится медицинская аптечка в полной комплектации.

Литература

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательной школы, 1996.
2. Т.Е. Виленская «Физическое воспитание детей младшего школьного возраста».
3. В.И. Лях. Контроль за физической подготовленностью и физическим развитием школьников Мурманской области
4. В. Яковлев, А. Гриневский «Игры для детей», Москва, «Физкультура и спорт», 1968.
5. В.Г. Яковлев, В.П. Ратников «Подвижные игры», Москва, «Просвещение», 1977.
6. Е.Н. Арсеньев «Работоспособность и здоровье человека на Севере».
7. Водяникова А. Программа для внешкольных учреждений. Баскетбол. Москва «Просвещение» 1986.
8. Коротко И.М. Подвижные игры в занятиях спортом. - М.: ФиС, 1981.
9. Гриндлер К. и др. физическая подготовка футболистов. - М.: ФиС, 1976.
10. Волков Л. В. Обучение и воспитание юного спортсмена. - Киев: Здоров'я, 1984.
11. Майфат СЛ., Малафеева С.Н. Контроль за физической подготовленностью. Екатеринбург, 2003.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 547202938716807997915962127595569658521524720984

Владелец Роман Игорь Георгиевич

Действителен с 24.04.2024 по 24.04.2025