

**Дополнительно-образовательные
услуги**

**Спортивно-оздоровительной
направленности**



инструктор по физической культуре:
Минаева Наталья Владимировна

СПОРТ-ЭТО ЖИЗНЬ

«Дети охотно всегда чем-нибудь занимаются. Это весьма полезно, а потому не только не следует этому мешать, но нужно принимать меры к тому, чтобы всегда у них было что делать.»

Ян Амос Каменский



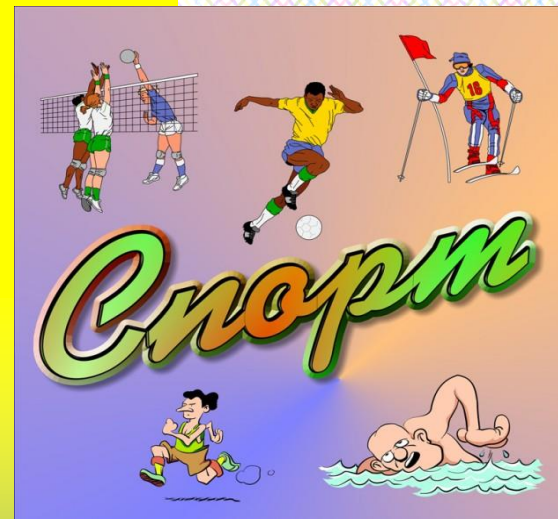
Внеурочная деятельность — понятие, объединяющее все виды деятельности детей (кроме учебной), в которых возможно и целесообразное решение задач, их воспитания и социализации.



so-ni.okis.ru



so-ni.okis.ru



Спортивный кружок

«Сибирячок»



Девиз кружка:

*Кружок «ОФП» Всем Вам желает:
«Будьте здоровы!»*

*В борьбе за здоровье- не расслабляйся!
Физкультурой и спортом ты –занимайся!*

На тренировках бегай, метай!

Об Олимпийских победах мечтай!

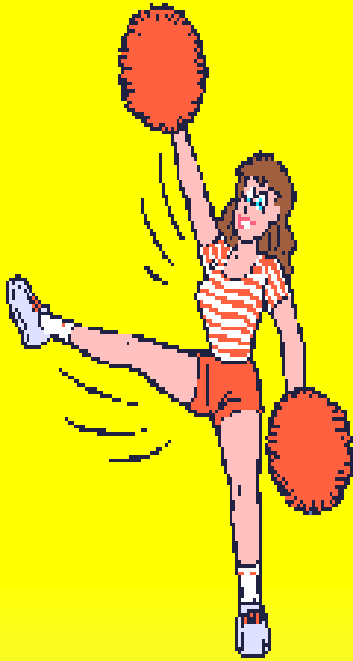
*Вредным привычкам скажи твёрдо:
«Нет!»*

И впереди будет много побед!

Ты закаляйся. Отлично учись,

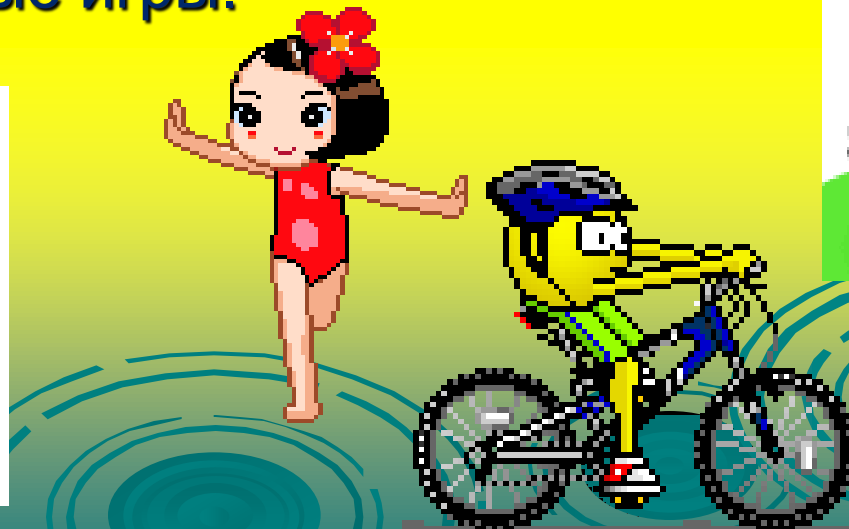
И к совершенству во всём

Ты стремись!!!!!!



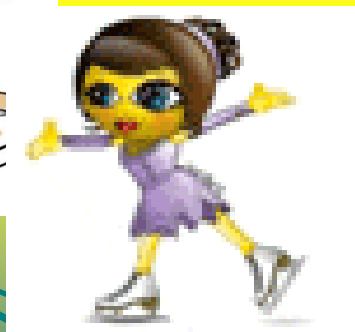
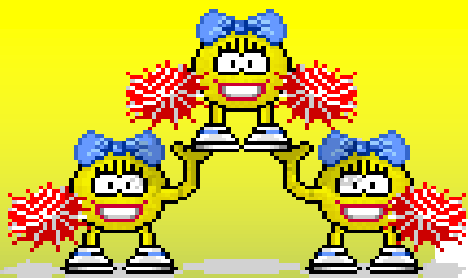
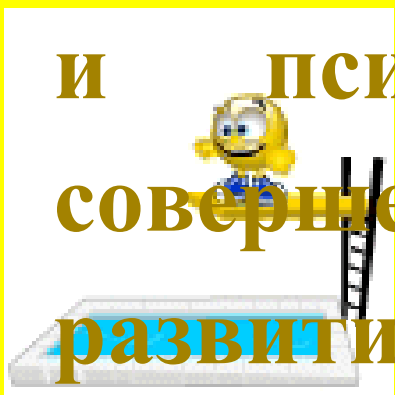
Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. В основе общей физической подготовки может быть любой вид спорта или отдельный комплекс упражнений, например гимнастика, бег, аэробика, единоборства, плавание, любые подвижные игры.



Цель общей физической ПОДГОТОВКИ:

Сохранение и укрепление физического
и психического здоровья детей,
совершенствование их физического
развития.



1. Здоровье. Общая физическая подготовка нужна в первую очередь для укрепления здоровья. Изменения при развитии физических качеств происходят на молекулярном уровне, изменяя физиологические и биохимические процессы. Увеличивается сопротивляемость организма к неблагоприятным факторам, повышается иммунитет. ОФП сдерживает процессы старения.

2. Общее физическое развитие. ОФП не является спортом, но ни в одном виде спорта без нее не обойтись. Общая физическая подготовка обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Подготавливает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта, в военной или трудовой деятельности.

Оценивают уровень общей физической подготовки по следующим показателям или тестам:

Скорость – бег на 100м

Выносливость – бег на 2 – 3 км

Силовая подготовленность – подтягивания, пресс

3. Специальная подготовка. Даже высокий уровень общей физической подготовки не всегда может быть достаточен. В некоторых случаях (определенный вид спорта, личные потребности, профессиональный труд) требуется повышенный уровень специальной физической подготовки. Одним требуется повышенное развитие силы, другим выносливости, третьим гибкости. Поэтому целью общей физической подготовки также является:

- Развитие всесторонних и специальных физических качеств.
- Общее повышение уровня физических возможностей организма.
- Воспитание необходимых двигательных умений и навыков.



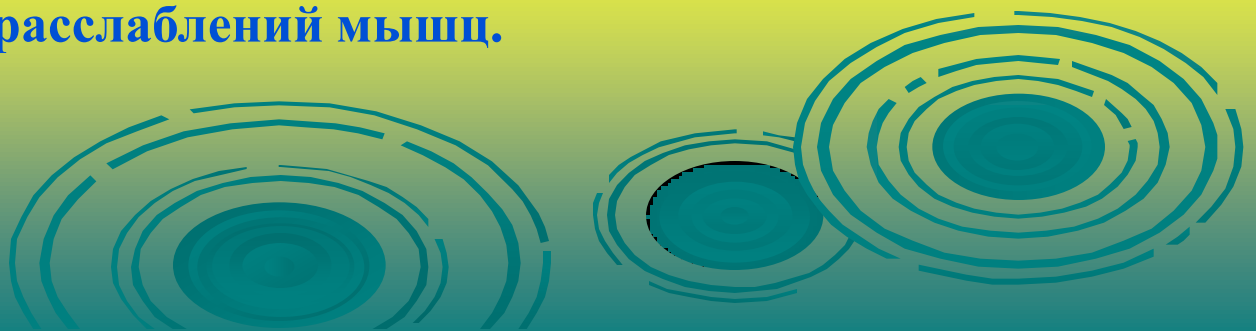
Спортивный кружок

«Снайпер»

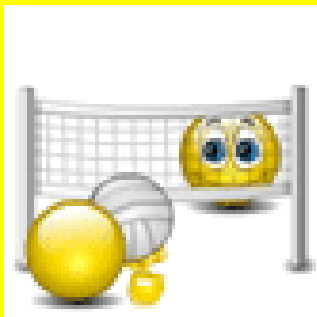


Снайпер

Снайпер – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в пионербол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, ориентироваться в пространстве, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.



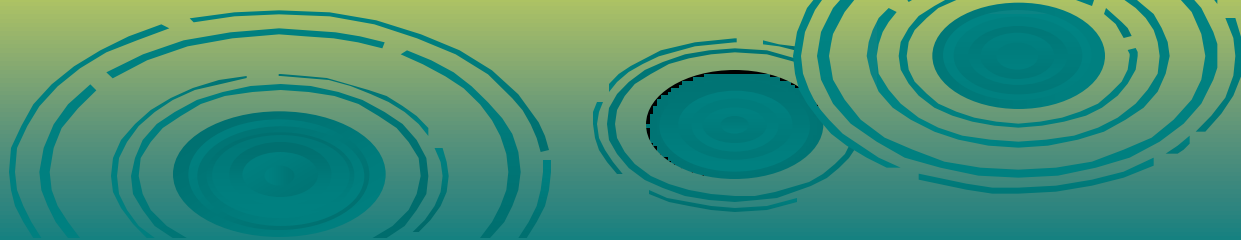
Цели и задачи пионербола



➤ **Цель:** Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости, прыгучести, координации у детей дошкольного возраста.

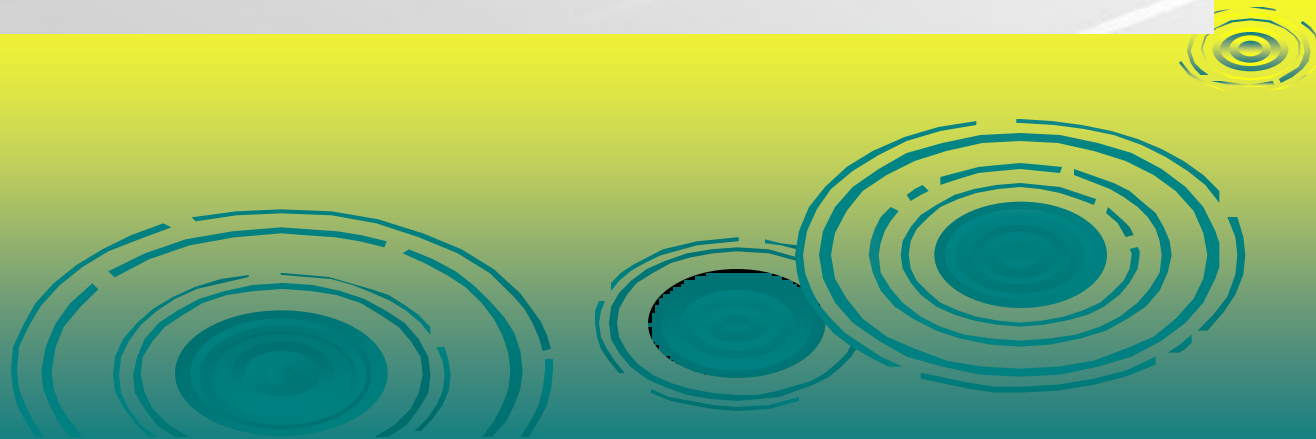
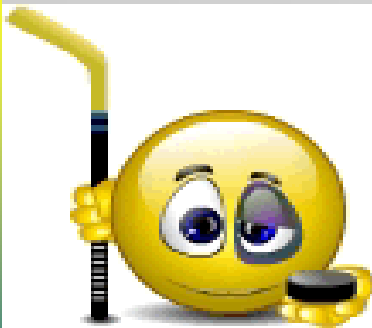
Задачи:

- 1. Способствовать улучшению функций сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- 2. Формировать правильную осанку и содействовать профилактике плоскостопия;
- 3. Регулировать деятельность нервной системы;
- 4. Развивать устойчивость позы, выразительность движений;
- 5. Развивать мышечную силу, гибкость, ловкость, быстроту.

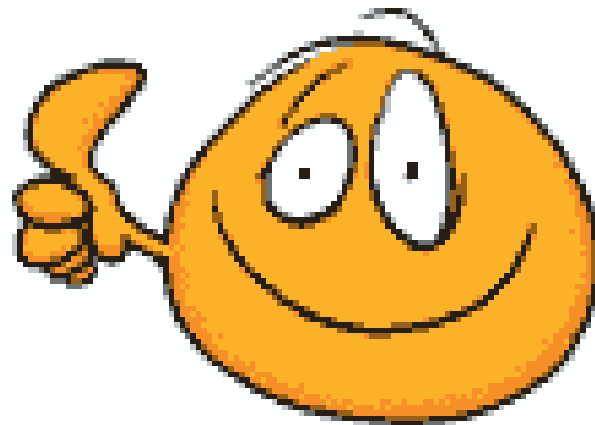


При организации занятий следует строго соблюдать правила техники безопасности.

1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь на резиновой подошве.
2. Ногти на руках должны быть коротко подстрижены.
3. На одежде не должно быть металлических крючков, пряжек, пуговиц.
4. У играющих не должно быть колец, медальонов, сережек, очков.
5. Не нарушать дисциплину во время игры, не толкать в спину, не ставить подножки – знать и выполнять правила подвижной или спортивной игры.
6. Овладение правильной техникой игр – залог профилактики травм костно-связочного аппарата и мышц.



Спасибо за внимание!



Физкультминутка



Быстро встаньте, улыбнитесь,
Выше, выше подтянитесь.
Ну-ка, плечи распрямите,
Поднимите, опустите,
Влево, вправо повернулись,
Рук коленями коснулись.
Сели, встали, сели, встали
И на месте побежали.





Молодцы!

Вы дружно справились с задачей,
Вам физкультура по плечу.
Так будем спортом заниматься,
И результатов добиваться!
Медали в будущем вас ждут.



sochi.ru

2014

