

Комитет образования города Курска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением
отдельных предметов № 28»

Принята на заседании
педагогического совета
от «01» августа 2023 года
Протокол № 16

Утверждаю
Директор МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа с
углубленным изучением отдельных
предметов №28»



Е. Ю. Тарасова /Е. Ю. Тарасова/
Приказ от «01» августа 2023 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Школа мяча»
(ознакомительный уровень)

Возраст обучающихся: от 7 до 10 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Нарышкина Елена Васильевна,
педагог дополнительного
образования

г. Курск, 2023

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Цель программы	8
1.3 Задачи программы	8
1.4 Планируемые результаты	12
1.5 Содержание программы	16
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	20
2.1 Календарный учебный график	20
2.2 Оценочные материалы	21
2.3 Формы аттестации	22
2.4 Методические материалы	23
2.5 Условия реализации программы	26
2.6 Рабочая программа воспитания	28
2.7 Список литературы	31
2.8 Приложения	33

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовые основания проектирования дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Школа мяча»:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;
- Приказ Минобрнауки Российской Федерации № 465, Минпросвещения Российской Федерации от 19.05.2022 г. № 345 «О признании утратившим силу Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816"Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России № 391 от 05.08.2020 г. (ред. от 26.07.2022 г.) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 4652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09- 3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648–20 «Санитарно эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 28.01.2021 г. №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»;
- Закон Курской области от 09.12.2013 г. № .121-ЗКО (ред. от 14.12.2020 г. № I 13-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.03.2023 г. № 1–54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ»;

- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 03.05.2023 г. № 1–845 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Курской области «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ» от 17.01.2023 № 1-54»;
- Устав МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 28», утвержденным приказом МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 28» от 24.12.2015 г. № 1303;
- Лицензия МБОУ «СОШ № 28» на право ведения образовательной деятельности от 17.01.2017 года № 2798.
- Приказ МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 28» от 09.06.2023 г. № 202 «Об утверждении Положения «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам в МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 28»»;
- Приказ МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 28» от 09.06.2023 г. № 202 «Об утверждении Положения «О дополнительных общеразвивающих программах МБОУ «Средняя общеобразовательная школа с углубленным изучением отдельных предметов № 28»».

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Программа включает в себя общую физическую подготовку обучающихся, оздоровление детей средствами физической культуры, спорта, развитие их двигательных качеств, ловкости, быстроты и силы, привитие им потребности к физическому совершенствованию, здоровому образу жизни.

Актуальность программы

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков в школе ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми, знал о способах релаксации и приведения своего организма в нормальный рабочий ритм. Наиболее интересными и физически разносторонними являются игры с мячом, где развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть, а также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.

Данная программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Она направлена на решение задачи не только обучения, но и воспитания обучающихся, в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

И, самое главное, позволяет обучающимся следить за состоянием своего здоровья с помощью здоровьесберегающих технологий (пульсометрия, мониторинг физической подготовленности и элементарные навыки самомассажа).

Отличительные особенности программы

Особенностью программы можно считать первичное знакомство с некоторыми видами спортивных игр с мячом. Это пионербол, волейбол, баскетбол. Ключевой инвентарь всех игр - мяч. Упражнения и игры с мячом не только развивают ловкость, быстроту, координацию движений, глазомер,

но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний. А ребенку, чтобы быть здоровым, очень важно быть счастливым.

Программа предполагает использование спортивных игр и упражнений в комплексе с другими физкультурно-оздоровительными мероприятиями, ориентирована на формирование самостоятельности, самоконтроля, умения действовать в группе сверстников, заботиться о своем здоровье.

Уровень программы – ознакомительный. Срок освоения Программы составляет 1 год, время обучения – 1 час в неделю.

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 7-10 лет, не имеющих медицинских противопоказаний, желающих обучаться общей физической подготовкой, независимо от уровня способностей. Младший школьный возраст характеризуется прежде всего готовностью к учебной деятельности, уровнем физиологического, психического, интеллектуального развития, который определяет способность учиться. Эта способность к взятию на себя новых обязанностей, которая лежит в основе учебной мотивации младших школьников. Для них характерны новые отношения со взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов и новый вид деятельности -учение, который предъявляет ряд серьёзных требований к ученику. В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

Условием набора детей являются уровень формирования интересов и мотивации к данной предметной области. При наборе учитывается отсутствие у учащихся противопоказаний по состоянию здоровья.

Образовательный процесс организован в группах одного возраста, имеющих постоянный состав. Минимальное количество обучающихся в одной группе - 15 человек, максимальное - 20 человек. Группа является основным

составом детского объединения «Школа мяча».

Объем и срок освоения программы

Для освоения программы на весь период обучения предусмотрено общее количество учебных часов – 36, в неделю - 1 час. Срок освоения программы – 1 год (36 недель). Расписание и продолжительность занятий составляется с учетом условий, обеспечивающих благоприятный режим труда и отдыха обучающихся, их возрастными особенностями и установленными в отношении общеобразовательных учреждений санитарных правил и нормативов.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу, продолжительность одного занятия (часа) составляет от 40 до 45 минут. После каждого занятия устанавливается перерыв 10 минут для влажной уборки и проветривания помещения.

Формы обучения

Форма обучения очная в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

Формы организации образовательного процесса

Форма организации образовательного процесса – групповая (основная форма). Образовательный процесс организован в разновозрастных группах, имеющих постоянный состав.

Особенность организации образовательного процесса - традиционная форма реализации программы.

1.2 Цель программы

Цель Программы – создание условий для физического развития детей, укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных и спортивных игр.

1.3 Задачи программы

Личностные задачи:

- формирование интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияние занятий физической культурой и спортом на их показатели;

- становление ценностного отношения к истории развития игровых видов спорта и физической культуры в России осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека.

- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных состязаний, выполнения совместных заданий;

- формирование активного включения в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- формирование положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- формирование дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

Метапредметные задачи:

регулятивные

- соблюдать правила поведения и безопасности на занятиях, выполнять указания педагога, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;

- формировать умение оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшения настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);

- формировать умение контролировать состояние организма на занятиях физической культурой и в самостоятельной повседневной деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

- формировать умение предусматривать возникновения возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;

- формировать умение выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений, подвижных и спортивных игр и развитию физических качеств в соответствии с указаниями педагога;

- формировать умения владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- формировать умение контролировать соответствие игровых действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок;

- формировать умение оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение;

- формировать умение взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- формировать навыки организации самостоятельной деятельности с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- формировать умение планирования собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- формировать умение анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

- формировать навыки технически правильного выполнения двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

познавательные:

- формировать понятие исторической связи развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- формировать умение характеризовать физические качества и

определять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- формировать умения обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки;

- формировать умение объединять физические упражнения по их целевому назначению (на развитие физических качеств, профилактику нарушений осанки и плоскостопия);

- формировать умение вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

- формировать умение выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;

- формировать понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования при подвижных и спортивных играх;

- формировать понятие о связи между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;

- формировать понятие о влиянии дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок.

коммуникативные:

- формировать умение организовывать совместные подвижные и спортивные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- формировать умение активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;

- формировать умение взаимодействовать с учителем и учащимися,

воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;

- формировать умение управлять эмоциями во время занятий и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности, аргументировано высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях

- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, ответственность, взаимовыручку.

Образовательные (предметные) задачи:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

- развивать физические и личностные качества обучающихся, двигательные умения и навыки, умения планировать свою деятельность.

- осваивать теоретические знания по физической культуре, гигиене физического воспитания, технике безопасности;

- познакомить детей с разнообразием подвижных и спортивных игр возможностью использовать их при организации досуга;

- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;

- формировать гигиенические навыки, навыки здорового образа жизни, а также навыки соревновательной деятельности;

- выявлять потенциально способных обучающихся для дальнейших занятий игровыми видами спорта.

- обучить простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельным показателям физического развития и физической подготовленности.

1.4 Планируемые результаты обучения

Личностные результаты:

- проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки; Программные требования к уровню развития:
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- проявлять находчивость в решении игровых задач, возникающих в процессе подвижных игр;
- уметь слушать и вступать в диалог;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

регулятивные

- соблюдать правила поведения и безопасности на занятиях, выполнять указания педагога, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- умение оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма.
- умение контролировать состояние организма на занятиях физической культурой и в самостоятельной повседневной деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- умение выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений, подвижных и спортивных игр.
- умения владеть основами самоконтроля, самооценки;
- умение взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий на принципах взаимоуважения и взаимопомощи ;
- умение планирования собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;

- уметь технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

познавательные:

- формировать понятие исторической связи развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- формировать умение характеризовать физические качества и

- применять игровые навыки в жизненных ситуациях;

- формирования умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации.

- формировать понятие исторической связи развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;

- формировать умение характеризовать физические качества и определять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;

- формировать умения обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки;

- формировать умение объединять физические упражнения по их целевому назначению (на развитие физических качеств, профилактику нарушений осанки и плоскостопия);

- формировать умение вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения;

- формировать умение выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений

по их устранению;

- формировать понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования при подвижных и спортивных играх;
- формировать понятие о связи между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- формировать понятие о влиянии дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок.

коммуникативные:

- умение взаимодействовать с учителем и учащимися, организовывать совместные подвижные и спортивные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- умение воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- умение управлять эмоциями во время занятий и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

Образовательные (предметные):

Учащиеся должны знать:

- основы правил техники безопасности на занятиях физическими упражнениями;
- о развитии физической культуры и спорта в России;
- роль и значение регулярных занятий физической культурой в укреплении здоровья человека;
- правила подвижных игр, спортивных игр, эстафет;
- правильную последовательность выполнения физических упражнений;
- о профилактике травматизма во время спортивных занятий и оказании первой помощи.

Учащиеся должны уметь:

- составлять и выполнять простейшие комплексы упражнений на развитие физических качеств(силы, гибкости, выносливости, координации движений);
- выполнять технические действия спортивных игр, играть по упрощенным правилам в пионербол, волейбол, баскетбол;
- осуществлять индивидуальные и групповые действия в процессе подвижных игр;
- определять величину физической нагрузки в соответствии с самочувствием
- использовать приобретенные знания и умения в повседневной жизни для выполнения утренней гимнастики и закаливающих процедур.

1.5 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее кол-во учебных часов	В том числе		Формы аттестации и контроля
			Теоретич еских	Практиче ских	
Введение (1 час.) Теоретические знания. (4часа)					
1.	Инструктаж по ПБ, ТБ.	1	1		Беседа, опрос
2.	Влияние физических упражнений на организм человека	1	1		Беседа, опрос
3.	Сведения о строении и функциях организма человека	1	1		Беседа, опрос
4.	Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	1	1		Беседа, опрос

Общая физическая подготовка (4 часа)						
5.	Упражнения для развития силы рук	1		1	тест	
6.	Упражнения для укрепления мышц спины и живота	1		1	тест	
7.	Упражнения для развития скоростных и координационных качеств	1		1	тест	
8.	Упражнения для развития выносливости	1		1	тест	

Специальная подготовка (5 часов)						
9.	Индивидуальные упражнения с мячом.	1		1	соревнование	
10.	Упражнения с мячом в парах на месте и в движении.	1		1	соревнования	
11.	Упражнения с мячом в парах на месте и в движении.	1		1	соревнование	
12.	Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1		1	Эстафеты,соревнования	
13.	Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели	1		1	соревнования	

Основы спортивных игр.(21часов)						
14.	Ведение мяча на месте и в движении, броски в кольцо.	1		1	эстафеты	
15.	Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках на месте и в движении.	1		1	Эстафеты, соревнования	
16.	Ведение мяча в движении с передачей	1		1	соревнования	

	партнеру.					
17.	Эстафеты с элементами баскетбола	1		1	Эстафеты, соревнования	
18.	Перебрасывание и ловля мяча через волейбольную сетку	1		1	соревнования	
19.	Подача мяча в пионерболе различными способами.	1		1	Контрольные упражнения.	

20.	Правила игры в пионербол, учебная игра.	1		1	Опрос, учебная игра.	
21.	Взаимодействие игроков на площадке, игра в пионербол.	1		1	Учебная игра	
22.	Игра в пионербол	1		1	Учебная игра	
23.	Игра в пионербол.	1		1	соревнования	
24.	Игра в пионербол.	1		1	соревнования	
25.	Подача мяча сверху в волейболе	1		1	Контрольные упражнения	
26.	Подача мяча снизу, прием и передача мяча	1		1	Контрольные упражнения	
27.	Прием и передача мяча в парах.	1		1	соревнования	
28.	Прием и передача мяча по кругу.	1		1	соревнования	
29.	Прием и передача мяча в парах различными способами.	1		1	Контрольные упражнения	
30.	Подача мяча различными способами.	1		1	Контрольные упражнения.	

31.	Правила игры в волейбол, учебная игра.	1		1	Опрос, учебная игра.	
-----	--	---	--	---	----------------------	--

32.	Взаимодействие игроков на площадке.	1		1	Учебная игра
33.	Игра в волейбол.	1		1	Учебная игра.
34.	Игра в волейбол.	1		1	Соревнования.

Тестирование (2 часа)					
35.	Тесты контроля уровня физической подготовленности.	1		1	Контрольные упражнения
36.	Тесты контроля уровня физической подготовленности	1		1	Контрольные упражнения
	ВСЕГО часов:	36	4	32	

Тема 1. Теоретические знания. 4 часа.

Вводное занятие: Правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Название спортивного инвентаря и безопасное его использование. Влияние физических упражнений на организм человека. Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.

Тема 2. Общая физическая подготовка 4 часа.

Развитие основных физических качеств и тестирование уровня физической подготовки. Комплексы упражнений на развитие скоростных, координационных способностей, умения ориентироваться в пространстве. Упражнения для укрепления мышечного корсета, для развития силы рук и ног, упражнения для развития выносливости. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, поднятие туловища из положения лежа на спине за 30 сек., прыжки через скакалку за 1 мин., бег 30 м., 60 м., челночный бег, бег на выносливость до 6 мин., прыжок в длину с места. Эстафеты с бегом и прыжками, с лазанием и перелазанием.

Тема 3. Броски и ловля мяча. 5 часов.

Элементы игры в баскетбол: ведение мяча на месте и в движении по прямой, змейкой, с поворотом. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках на месте и в движении, броски мяча в кольцо. Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Эстафеты с элементами баскетбола. Передача и ловля мяча через сетку различными способами, подача мяча в пионерболе различными способами. Расстановка и взаимодействие игроков на площадке, правила игры в пионербол, учебная игра, командные соревнования по пионерболу. Прием и передача мяча в волейболе различными способами в парах и по кругу, подача мяча в волейболе различными способами, расстановка и взаимодействия игроков на площадке в волейболе, правила игры в волейбол, учебная игра, командные соревнования по волейболу. Подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

Тесты контроля уровня физической подготовленности:
Выносливости, силы, координации движений, скорости, гибкости.

2.1 Календарный учебный график

№ п/п
Группа
Год обучения, номер группы
Дата начала занятий
Дата окончания занятий
Количество учебных недель
Количество учебных дней
Количество учебных часов
Режим занятий
Нерабочие, праздничные дни
Сроки проведения промежуточной аттестации

1	1	Первый год обучения	01.09.2023 год	31.05.2024 год	36 учебных недель	72 учебных дней	144 учебных часов	Понедельник 1-я группа 13.20–14.00 2-я группа 14.10–14.50 Среда 3-я группа 13.20–14.00 4-я группа 14.10-14.50	6 ноября, 1 января, 2 января, 3 января, 8 января, 29 апреля, 30 апреля, 1 мая	Последняя и декабрь неделя последняя неделя мая
2	1	Первый год обучения Группа №1	01.09.2023 год	31.05.2024 год	36 учебных недель	36 учебных дней	36 учебных часов	Понедельник 1-я группа 13.20–14.00	6 ноября, 1 января, 2 января, 8 января, 3 января, 29 апреля, 30 апреля, 1 мая	Последняя и декабрь неделя последняя неделя мая
3	2	Первый год обучения Группа №2	01.09.2023 год	31.05.2024 год	36 учебных недель	36 учебных дней	36 учебных часов	Понедельник 2-я группа 14.10–14.50	6 ноября, 1 января, 2 января, 8 января, 3 января, 29 апреля, 30 апреля, 1 мая	Последняя и декабрь неделя последняя неделя мая
4	3	Первый год обучения Группа №3	01.09.2023 год	31.05.2024 год	36 учебных недель	36 учебных дней	36 учебных часов	Среда 3-я группа 13.20–14.00	6 ноября, 1 января, 2 января, 8 января, 3 января, 29 апреля, 30 апреля, 1 мая	Последняя и декабрь неделя последняя неделя мая
5	4	Первый год обучения Группа №4	01.09.2023 год	31.05.2024 год	36 учебных недель	36 учебных дней	36 учебных часов	Среда 4-я группа 14.10-14.50	6 ноября, 1 января, 2 января, 8 января, 3 января, 29 апреля, 30 апреля, 1 мая	Последняя и декабрь неделя последняя неделя мая

2.2 Оценочные материалы

Для проверки и оценки освоения теории и практики на каждом уровне обучения используются тесты контроля уровня физической подготовленности

№ п/п	Тест	Возраст	Класс	Уровень					
				Мальчики			Девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег 30м,с	7	1	7.5	7.3-6.2	5.6	7.6	7.5-6.4	5.8
		8	2	7.1	7.0-6.0	5.4	7.3	7.2-6.2	5.6
		9	3	6.8	6.7-5.7	5.1	7.0	6.9-6.0	5.3
		10	4	6.6	6.5-5.6	5.0	6.6	6.5-5.6	5.2
2	Челн. бег 3X10 м,с	7	1	11.2	10.8-	9.9	11.7	11.3-	10.2
		8	2	10.4	10.3	9.1	11.2	10.6	9.7
		9	3	10.2	10.0-9.5	8.8	10.8	10.7-	9.3
		10	4	9.9	9.9-9.3 9.5-9.0	8.6	10.4	10.1 10.3-9.7 10.0-9.5	9.1
3	Прыжок в длину с места, см	7	1	100	115-135	155	90	110-130	150
		8	2	110	125-145	165	100	125-140	155
		9	3	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	4	130	140-160	185	120	140-155	170
4	6-минутный бег, м	7	1	700	730-900	1100	500	600-800	900
		8	2	750	800-950	1150	550	650-850	950
		9	3	800	850-	1200	600	700-900	1000
		10	4	850	1000 900- 1050	1250	650	750-950	1050
5	Наклон вперед из положения сидя	7	1	1	3-5	9	2	6-9	11.5
		8	2	1	3-5	7.5	2	6-9	12.5
		9	3	1	3-5	7.5	2	6-9	13.0
		10	4	2	4-6	8.5	3	7-10	14.0
6	Подтягивание (высокая и	7	1	1	2-3	4	2	4-8	12
		8	2	1	2-3	4	3	6-10	14

	низкая	9	3	1	3-4	5	3	7-11	16
	перекладина)	10	4	1	3-4	5	4	8-13	18

2.3 Формы аттестации (контроля)

Мониторинг предметных и метапредметных результатов освоения учащимися программы дополнительного образования «Школа мяча» проводится 2 раза в год: по итогам первого полугодия и по итогам учебного года.

Оценка качества обучения включает в себя входящий, промежуточный и итоговый контроль.

Входящий контроль проводится для вновь поступивших в объединение учащихся с целью выявления их уровня подготовки и при необходимости дальнейшей коррекционной работы. Такой контроль позволяет правильно распределить учащихся по группам и определить дальнейшую динамику развития.

Промежуточный вид контроля включают такие методы, как: наблюдение, устный опрос, тестирование, результаты практических упражнений. Включение промежуточного контроля в каждое занятие позволяет отследить слабые и сильные стороны в знаниях и умениях обучающихся, скорректировать дальнейшее обучение по темам программы. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года, в мае, предусматривает участие детей в соревнованиях различного уровня, сдачу контрольных нормативов и тестов контрольные занятия, контрольные игры.

2.4 Методические материалы.

При обучении используются следующие педагогические технологии: информационно-коммуникационная технология, технология развития критического мышления, технология проблемного обучения, технология развивающего обучения, здоровьесберегающая технология, игровые

технологии, кейс-технологии, технология группового обучения, технология интегрированного обучения, технология индивидуального обучения, технология дифференцированного обучения, технология разноуровневого обучения, технология дистанционного обучения.

Методы обучения

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебной работы:

- практические методы: работа с Интернет-ресурсами, выполнение творческих заданий;
- наглядные методы: работа с наглядными пособиями , видеоматериалами.
- игровые методы:
- словесные методы: объяснение, рассказ, беседа;
- индуктивные методы: совокупность приемов перехода от частных фактов к общим положениям, от суждения об отдельных явлениях к общим выводам;
- метод воспитания : убеждение, поощрение, мотивация, стимулирование.
- проблемно-поисковые: создание на занятиях проблемных ситуаций, организация коллективного обсуждения проблемы;

Особенности и формы организации образовательного процесса

Основная форма организации образовательного процесса – групповая. Для эффективной организации образовательного процесса предусмотрена индивидуально-групповая форма, с использованием дистанционных образовательных технологий.

Тип учебного занятия

По дидактическим целям: вводное занятие, занятие ознакомления с новым материалом, занятие по закреплению изученного; занятие по применению знаний и умений; занятие по углублению знаний, занятие по систематизации и обобщению знаний, по контролю знаний, умений и навыков, комбинированное занятие.

Формы учебного занятия по особенностям коммуникативного воздействия: беседа, занятие-игра, соревнования.

Алгоритм учебного занятия

Структура, форма занятий варьируются в зависимости от целей и задач в рамках изучаемой темы. Выбор методов зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий, при этом в процессе обучения методы реализуются в тесной взаимосвязи. Важное условие творческого самовыражения воспитанников. Приемы работы педагога и воспитанников на каждом занятии зависят от содержания, цели, логики усвоения материала, состава группы.

Наиболее устоявшимся, традиционным является тематическое учебное занятие, в ходе которого изучается, закрепляется или повторяется одна учебная тема.

Данный тип занятия состоит из следующих этапов:

1) Организационный этап

Данный этап необходим для выполнения целого ряда организационных действий: сбор детей, подготовка их к занятию, подготовка учебных мест. Завершается данный этап объявлением темы занятия и постановкой учебных целей.

2) Основной этап

Теоретическая часть. Эта часть включает в себя следующие элементы:

- изложение данных по теме;
- объяснение и показ учебного задания или упражнения;
- объяснение специальных терминов;

Практическая часть. Выполнение заданий. Отработка изучаемых элементов физических упражнений, спортивных и подвижных игр.

3) Заключительный этап

Анализ и оценка успешности достижения цели, определение перспектив последующей работы. Мобилизация обучающихся на самооценку.

Дидактические материалы

№ п\п	Название раздела, Темы.	Материально-техническое оснащение, дидактико-методические материалы.
1.	Теоретические знания.	Учебные пособия, фотоматериалы, здоровьесберегающие технологии, интернет ресурсы.
2.	Общефизическая подготовка.	Учебные пособия, фотоматериалы, спортивный инвентарь (скакалки, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты).
3.	Специальная подготовка.	Учебные пособия, видеоматериалы фотоматериалы, спортивный инвентарь (мячи резиновые, мячи теннисные, мячи волейбольные, мячи баскетбольные, мячи футбольные, волейбольная сетка, баскетбольные кольца).
4.	Подвижные игры	Спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, кегли, гимнастические маты, гимнастические скамейки)

2.5 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Кабинет (спортивный зал)

Занятия проходят в спортивном зале, просторное светлое помещение, отвечающее санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СанПиН 2.4.4 3172–14). Помещение сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и искусственным освещением.

Оборудование

Спортивный инвентарь:

- мячи: резиновые (малые, средние, большие);
- мячи волейбольные
- мячи баскетбольные
- мячи футбольные;
- мячи набивные;
- кегли.

- напольные корзины;
- шнур для натягивания;
- обручи;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;
- мишени;
- скакалки.

Все занимающиеся учащиеся имеют спортивную форму и обувь. Для обеспечения первой медицинской помощи – аптечка. Технические средства обучения: ИКТ, ноутбук.

Информационное обеспечение

Интернет-ресурсы

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. – URL: <http://school-collection.edu.ru/> (дата обращения 08.06.2021).
2. Физкультура в школе. - URL: <http://www.fizkulturavshkole.ru> (дата обращения 08.06.2021).
3. «Я иду на урок физкультуры». - URL: <http://spo.1september.ru/urok/> (дата обращения 08.06.2021).
4. «ФизкультУра». - URL: <http://www.fizkult-ura.ru/> (дата обращения 08.06.2021).
5. Физическая культура и спорт. - URL: Rus.Edu (дата обращения 08.06.2021).
6. Образовательные сайты для учителей физической культуры. URL: http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 (дата обращения 05.07.2022).
7. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей». - URL: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com (дата обращения 05.07.2022).

8. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. - URL: <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> (дата обращения 05.07.2022).
9. Российская электронная школа. Физкультура. URL: <https://resh.edu.ru/subject/9/> (дата обращения 05.07.2022).
10. Учительский портал. Уроки по физической культуре. - URL: <https://www.uchportal.ru/load/101> (дата обращения 10.06.2023).
11. Физрук. Материалы дистанционного образования по физической культуре. - URL: http://fizruk112.ru/distant_1-11_klass (дата обращения 10.06.2023).
12. Инфоурок. Социальная сеть работников образования. Дистанционные уроки по физической культуре. - URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/01> (дата обращения 10.06.2023).

Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования, работающий по данной программе, соответствует квалификационным требованиям педагога дополнительного образования, имеет среднеспециальное педагогическое образование, соответствующее реализации содержания программы.

2.6 Рабочая программа воспитания

Цель: Формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия, развитие физических способностей с учетом возможностей и состоянием здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, в чрезвычайных ситуациях.

Задачи:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом; способствовать возникновению и закреплению желания стать

здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;

- достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, которые необходимы для подготовки к общественно полезной деятельности;
- воспитывать взаимоуважение, коллективизм, целеустремленность, взаимовыручку, ответственность, самостоятельность и умение планировать свою деятельность

Реализация конкретных форм и методов воспитательной работы воплощается в календарном плане воспитательной работы, утверждаемом ежегодно на предстоящий учебный год на основе направлений воспитательной работы, установленных в настоящей программе воспитания.

Планируемые результаты:

- приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе;
- формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности;
- готовность обучающихся к саморазвитию;
- ценностные установки и социально значимые качества личности, активное участие в социально-значимой деятельности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1.	Ярмарка блока дополнительного образования (презентация кружка) на 2023-2024 учебный год.	Презентация	До 10.09	Нарышкина Е.В.
2.	Спортивные игры «Олимпийские старты» в рамках соревнований «Президентские состязания»,	Спортивная игра «Здоровым быть здорово!».	Сентябрь, спортивный зал школы	Бондарева О.В., Нарышкина Е.В.

	«Президентские игры».			
3.	Декада профилактики вредных привычек «От культуры и спорта - к здоровому образу жизни».	Спортивные соревнования.	Октябрь, спортивный зал школы	Бондарева О.В., Нарышкина Е.В.
4.	Проведение школьной олимпиад по предмету физическая культура.	Олимпиада по физической культуре (теория и практика).	Ноябрь, спортивный зал школы	Бондарева О.В., Нарышкина Е.В.
5.	Спортивные программы в рамках соревнований «Президентские состязания», «Президентские игры».	Спортивная игра «Здоровым быть здорово!».	Декабрь, спортивный зал школы	Бондарева О.В., Нарышкина Е.В.
6.	Международный день семьи.	Семейный турнир: «Мама, папа и я – спортивная семья!».	Февраль, спортивный зал школы	Бондарева О.В., Нарышкина Е.В.
7.	День защитника Отечества. Военно-спортивные программы «Зарница».	Спортивные соревнования.	Февраль, большой спортивный зал, малый спортивный зал, актовый зал, кабинет ОБЖ.	Бондарева О.В., Нарышкина Е.В.
8.	Всероссийский день здоровья:	Спортивный праздник "Награды лучшим – здоровье всем!».	Апрель, спортивный зал школы	Бондарева О.В., Нарышкина Е.В.
9.	Праздник Весны и Труда.	Эстафета «Наш спортивный Первомай».	Май, спортивный зал школы	Бондарева О.В., Нарышкина Е.В.

2.7 СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ахмеров Э.К. Волейбол для начинающих. - Минск: Полымя, 2020 г.
 2. Бирюков А.А. Самомассаж - источник бодрости, сил и здоровья. - М.: Физкультура и спорт, 2021 г. - 64 с.
 3. Бутин И.М., Бутина И.А. Физическая культура в начальных классах. - М.: изд. центр «Владос», 2013 г. - 176 с.
 4. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Конспекты уроков для учителя физкультуры М.: изд. центр «Владос», 2010 г. - 318 с.
 5. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Конспекты уроков для учителя физкультуры М.: изд. центр «Владос», 2021 г. - 252 с. 10
 6. Гуревич И.А. 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию: практ. пособие. - 2-е изд., стереотип. - Мн.: Выш. шк.; 2020 г. -319 с.
 7. Клусов Н.П. Ручной мяч в школе. Пособие для учителей - М.: Просвещение, 2020 г. - 176 с.
 8. Коданев М.Н. Интересная гимнастика. - Сыктывкар: Республиканская типография, 2017 г. - 175 с.
 9. Кочеткова И.Н. Парадоксальная гимнастика Стрельниковой - М.: Советский спорт, 2007 г. - 32 с.
 10. Левина С.А., Тукачева С.И. Физкультминутки. - Волгоград: Учитель, 2019 г. -68 с.
 11. Матвеев А.П. Физическая культура 6-7 классы: учебник для образовательных учреждений - М.: Просвещение, 2022 г. - 192 с.
 12. Справочник учителя физической культуры / авт. сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева - Волгоград: Учитель, 2010 г. - 239 с.
 13. Физкультура. 5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе/ авт. сост. В.И. Вилиенко - Волгоград: Учитель, 2012 г. - 254 с.
- Б.И. Нортон «Упражнения в баскетболе» Москва 2014г.

14. Л.В. Былеева, П.М. Коротков «Подвижные игры» Москва 2017г.
15. Нитхолстер Г. «Энциклопедия баскетбольных упражнений» М. 2018г.
16. Озолин Н.Г. «Современная система спортивных тренировок» М. 2016г.
17. Цирик Б.Ф., Лукашин Ю.С. «Футбол» М. 2021 г.

Интернет-ресурсы

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. – URL: <http://school-collection.edu.ru/> (дата обращения 08.06.2021).
2. Физкультура в школе. - URL: <http://www.fizkulturavshkole.ru> (дата обращения 08.06.2021).
3. «Я иду на урок физкультуры». - URL: <http://spo.1september.ru/urok/> (дата обращения 08.06.2021).
4. «ФизкультУра». - URL: <http://www.fizkult-ura.ru/> (дата обращения 08.06.2021).
5. Физическая культура и спорт. - URL: Rus.Edu (дата обращения 08.06.2021).
6. Образовательные сайты для учителей физической культуры. URL: http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 (дата обращения 05.07.2022).
7. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей». - URL: http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com (дата обращения 05.07.2022).
8. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры. - URL: <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> (дата обращения 05.07.2022).
9. Российская электронная школа. Физкультура. URL: <https://resh.edu.ru/subject/9/> (дата обращения 05.07.2022).

10. Учительский портал. Уроки по физической культуре. - URL: <https://www.uchportal.ru/load/101> (дата обращения 10.06.2023).
11. Физрук. Материалы дистанционного образования по физической культуре. - URL: http://fizruk112.ru/distant_1-11_klass (дата обращения 10.06.2023).
12. Инфоурок. Социальная сеть работников образования. Дистанционные уроки по физической культуре. - URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2018/01> (дата обращения 10.06.2023).

2.8 ПРИЛОЖЕНИЕ

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата план	Дата факт	Раздел, тема	Кол- во часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
			Введение				
1			Вводное занятие. Инструктаж по правилам поведения технике безопасности.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	Спортивный зал	Беседа, опрос
2			Влияние физических упражнений на организм человека.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	Спортивный зал	Беседа, опрос
3			Сведения о строении и функциях организма человека	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	Спортивный зал	Беседа, опрос
4			Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	Спортивный зал	Беседа, опрос
			Общая физическая подготовка.				

5			Упражнения для развития силы рук.	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
6			Упражнения для укрепления мышц живота.	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
7			Упражнения для развития скоростных и координационных качеств.	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
8			Упражнения для развития выносливости.		Комбинированное занятие	Спортивный зал	Индивидуальный контроль
			Специальная подготовка.				
9.			Индивидуальные упражнения с мячами.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	Спортивный зал	Самостоятельная работа
10-11			Упражнения с мячом в парах на месте и в движении.	2	Закрепление знаний и способов деятельности.	Спортивный зал	Соревнования
12.			Подвижные игры и эстафеты с мячами.	1	Комплексное применение знаний и способов деятельности.	Спортивный зал	Соревнования.
13.			Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цели.	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал	Игра-соревнование.
			Основы спортивных игр.				
14.			Ведение мяча на месте и в движении, броски в кольцо.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	Спортивный зал	Самостоятельная работа
15.			Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках на месте и в	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал	соревнования

			движении.				
16			Ведение мяча в движении с передачей партнеру.	1	Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности.	Спортивный зал	Контрольные упражнения.
17			Эстафеты элементами баскетбола.	1	Комплексное применения знаний и способов деятельности	Спортивный зал	Соревнования.
18			Перебрасывание и ловля мяча через волейбольную сетку.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	Спортивный зал	Контрольные упражнения.
19			Подача мяча в пионерболе различными способами.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	Спортивный зал	Контрольные упражнения.
20			Правила игры в пионербол. Учебная игра.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	Спортивный зал	Опрос. Учебная игра.
21.			.Взаимодействие игроков на площадке.	1	Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности.	Спортивный зал	Опрос. Учебная игра.
22-24			Игра в пионербол.	3	Комплексное применения знаний и способов деятельности	Спортивный зал	Соревнования.
25			Подача мяча сверху в волейболе.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	Спортивный зал	Контрольные упражнения.
26			Подача мяча снизу, прием и передача мяча.	1	Изучение и первичное закрепление новых знаний	Спортивный зал	Самостоятельная творческая работа
27			Прием и передача мяча в парах.	1	Закрепление знаний и способов деятельности.	Спортивный зал	Соревнования.

28			Прием и передача мяча по кругу.	1	Закрепление знаний и способов деятельности.	Спортивный зал	Соревнования.
29			Прием и передача мяча в парах различными способами.	1	Комплексное применения знаний и способов деятельности	Спортивный зал	Контрольные упражнения.
30			Подача мяча в волейболе различными способами.	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал	Контрольные упражнения.
31			.Правила игры в волейбол.	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал	Опрос, учебная игра.
32			Взаимодействие игроков на площадке.	1	Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности.	Спортивный зал	Опрос, учебная игра.
33-34			Игра в волейбол по упрощенным правилам.	2	Комплексное применения знаний и способов деятельности	Спортивный зал	Соревнования.
			Контрольное тестирование				
35-36			Тестирование уровня физической подготовки.	2	Проверка, оценка знаний и способов деятельности (контрольное занятие)	Спортивный зал	Тест

1. ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

1. Общие требования безопасности

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

7. Травмоопасность в спортивном зале:

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

II. Требования безопасности перед началом занятий

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

III. Требования безопасности во время занятий

1. Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды учителя.
2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без подложенных матов.
3. Перед работой на снарядах протереть их сухой, чистой тканью.
4. Не забывать о подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
5. Нельзя метать мячи навстречу друг другу, в работе пары должен быть один мяч.
6. Не выполнять упражнения, не предусмотренные заданием учителя.
7. Соблюдать дисциплину и порядок на уроке.
8. Не уходить с занятий без разрешения учителя.

IV. Требования безопасности в аварийных ситуациях

1. При плохом самочувствии и внезапном заболевании прекратите занятия и сообщите об этом учителю.
2. В случае травматизма сообщите учителю, он окажет вам первую помощь.
3. При возникновении аварийных ситуаций, пожара, по указанию учителя быстро, без паники, покинуть помещение спортивного зала.

V. Требования безопасности по окончании занятий

1. Выходить из спортзала по команде учителя спокойно, не торопясь.
2. Вымыть с мылом руки.
3. Снимите спортивную форму, обувь.
4. О всех недостатках, замеченных вами во время занятий, сообщать учителю.

II. ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПОДВИЖНЫМИ ИГРАМИ

I. Общие требования безопасности.

Занятия в спортзале проводятся только с исправным спортивным инвентарём и оборудованием. Спортивный зал должен быть оборудован средствами пожаротушения (огнетушителем) и иметь аптечку, укомплектованную необходимыми медикаментами и перевязочным материалом для оказания первой доврачебной помощи пострадавшим. К занятиям допускаются учащиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по мерам безопасности;

- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Учащийся должен:

- иметь коротко остриженные ногти;
- заходить в спортзал, брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- внимательно слушать объяснение правил игры и запоминать их;
- соблюдать правила игры и не нарушать их;
- начинать игру по сигналу учителя;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Водящие должны слегка касаться рукой убегающих, не хватать и не толкать их в спину, не ставить подножек.

Пойманные – осаленные игроки, которые обязаны выйти из игры согласно правилам, должны осторожно, не мешая другим, покинуть игровую площадку и сесть на скамейку. За несоблюдение мер безопасности учащийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Учащийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серёжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы режущие, колющие и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

БЕГ

Учащийся должен:

- При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, которая должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
- Во время бега смотреть только на свою дорожку.
- Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.
- Возвращаться на старт по крайней дорожке; при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками.
- В беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны.
- При беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному руководителем физического воспитания.
- Выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ

- Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40см. Перед прыжками необходимо тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме, убрать из неё грабли, лопаты и другие посторонние предметы.

- Техника прыжка должна соответствовать учебной программе и обеспечить приземление студента на ноги.

Учащийся должен:

- Класть грабли зубьями вниз.
- Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
- Выполнять прыжки, когда руководитель физического воспитания дал разрешение, и в яме никого нет.
- Выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим студентом.
- После выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЯ

- Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.
- Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
- Не выполнять метание без разрешения руководителя физического воспитания.
- Не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

ЭСТАФЕТЫ

Учащийся должен:

- не начинать эстафету без сигнала учителя;
- выполнять эстафету по своей дорожке. Если ваш инвентарь оказался на полосе другой команды, осторожно заберите его, вернитесь на свою дорожку и продолжайте выполнять задание;
- не выбегать преждевременно из строя, пока стоящий перед вами игрок не закончил выполнять задание и не передал вам эстафету касанием руки;
- после передачи эстафеты встать в конец своей команды, во время эстафеты не выходить из своего строя, не садиться и не ложиться на полы.

III. ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ С МЯЧОМ

Учащийся должен:

- не бросать мяч в голову играющим;
- соизмерять силу броска мячом в игроков в зависимости от расстояния до них;
- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, не мешать овладеть мячом игроку, который находится ближе к нему;
- не вырывать мяч у игрока, первым овладевшим им;
- не падать и не ложиться на полы, когда хочет увернуться от мяча;
- ловить мяч захватом двумя руками снизу.

IV. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЯХ И ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ.

Учащийся должен:

- при получении травмы или ухудшения самочувствия прекратить занятия и поставить в известность учителя физкультуры;
- с помощью учителя оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

- при возникновении пожара в спортзале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством учителя покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению учителя поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

V. Требования безопасности по окончании занятий.

Учащийся должен:

- под руководством учителя убрать спортивный инвентарь в места его хранения;
- организованно покинуть место проведения занятия;
- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и спортивную обувь;
- вымыть с мылом руки. (1)

