

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/
«01» августа 2023 года

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

Возраст обучающихся: от 8 до 9 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Бондарева Оксана Владимировна,
педагог дополнительного
образования

г. Курск, 2023 г.

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 _____	11
1.5 Содержание программы _____	14
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий _____	19
2.1 Календарный учебный график _____	19
2.2 Оценочные материалы _____	20
2.3 Формы аттестации _____	21
2.4 Методические материалы _____	21
2.5 Условия реализации программы _____	24
2.6 Рабочая программа воспитания _____	27
2.7 Список литературы _____	29
2.8 Приложения _____	31

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

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

- 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»;
- 2.16. 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

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровейка» физкультурно-спортивной направленности ориентирована на реализацию образовательных потребностей и запросов обучающихся, воспитанников, родителей.

Актуальность программы

В соответствии с государственной программой Российской Федерации «Развитие физической культуры и спорта» в системе образования физическое

воспитание учащихся определено приоритетным направлением в работе образовательных учреждений. Оно направлено на создание условий, обеспечивающих возможность систематически заниматься физической культурой и спортом, на повышение мотивации учащихся к регулярным занятиям физической культурой и спортом и ведению здорового образа жизни.

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 детей здоровому образу жизни, но и их воспитания.

Актуальность данной программы также 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.

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровейка» является то, что она помогает ориентироваться в направлении выбора вида спорта и улучшении спортивных результатов. Разнообразные спортивные игры: пионербол, футбол, включая все его разновидности мини-футбол, футзал позволяют учащимся играть, двигаться в свое удовольствие и соревноваться. Ключевой инвентарь всех игр - мяч. Еще

в древние времена игры с мячом носили не только развлекательный, но и лечебный характер. Римский врач Клавдий Гален считал, что игры с мячом это не только развитие ловкости, быстроты, координации, глазомера, но и разгрузка нервной системы, масса радостных эмоций и переживаний. А ребенку, чтобы он был 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

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

Адресат программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы: обучающиеся 8-9 лет. Младший школьный возраст характеризуется прежде всего готовностью к учебной деятельности (уровнем физиологического, психического, интеллектуального развития, который определяет способность учиться). Это способность к взятию на себя новых обязанностей, которая лежит в основе учебной мотивации младшего школьника, достаточно заметного формирования личности. Для него характерны новые отношения со взрослыми и сверстниками, включение в целую систему коллективов, включение в новый вид деятельности - учение, которое 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 разновозрастных группах, имеющих постоянный состав. Минимальное количество обучающихся в одной

группе - 15 человек, максимальное более 20 человек. Группа является основным составом детского объединения «Здоровейка».

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 возрастных особенностей и установленных 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 отдыха учащихся и проветривания помещений.

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). Для эффективной организации образовательного процесса предусмотрена индивидуальная форма проведения занятий. Образовательный процесс организован в разновозрастных группах, имеющих постоянный состав.

Особенность организации образовательного процесса - традиционная форма реализации программы.

1.2 Цель программы

Целью программы «Здоровейка» является создание условий для физического развития детей, укрепление здоровья, физическое и личностное развитие обучающихся, формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом посредством подвижных игр

1.3 Задачи программы

Задачи:**Личностные**

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов 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 соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные**Регулятивные:**

- формирование умения оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- формирование умения контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;
- формирование умения предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- формирование умения проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей

жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;

- формирование умения осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Познавательные:

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации, в том числе решение рабочих задач с использованием общедоступных в школе инструментов ИКТ и источников информации;
- эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

Коммуникативные:

- формирование умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической речью;
- формирование умения использовать информационно-коммуникационные технологии; развитие мотивации к овладению культурой активного

пользования словарями и другими поисковыми системами.

Образовательные (предметные):

- знать основы правил техники безопасности на занятиях физическими упражнениями;
- знать правила проведения простейших игр, эстафет, основы здорового образа жизни;
- знать правила поведения во время подвижных игр;
- уметь выполнять упражнения в игровой ситуации во время проведения подвижных игр (равновесие, силовые упражнения, гибкость);
- проявлять смекалку и находчивость, быстроту и координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарем.

1.4 Планируемые результаты

Личностные результаты

- проявлять доброжелательность и уважение к соперникам и игрокам своей команды в процессе игровой деятельности;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- 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

- формирование умения оценивать влияние занятий физической подготовкой на состояние своего организма (снятие утомляемости, улучшение настроения, уменьшение частоты простудных заболеваний);
- формирование умения контролировать состояние организма на уроках физической культуры и в самостоятельной повседневной физической деятельности по показателям частоты пульса и самочувствия;

- формирование умения предусматривать возникновение возможных ситуаций, опасных для здоровья и жизни;
- формирование умения проявлять волевую саморегуляцию при планировании и выполнении намеченных планов организации своей жизнедеятельности; проявлять стремление к успешной образовательной, в том числе физкультурно-спортивной, деятельности; анализировать свои ошибки;
- формирование умения осуществлять информационную, познавательную и практическую деятельность с использованием различных средств информации и коммуникации.

Познавательные

- самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение необходимой информации, в том числе решение рабочих задач с использованием общедоступных в школе инструментов ИКТ и источников информации;
- эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера.

Коммуникативные

- формирование умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- формирование умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств,

мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической речью;

- формирование умения использовать информационно-коммуникационные технологии; развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами.

Предметные результаты

Учащиеся должны знать:

- роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;
- правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультминуток, физкультпауз, простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;
- о развитии физической культуры в России;
- о достижениях российских спортсменов на Олимпийских играх;
- о физической подготовке и её связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;
- о физической нагрузке и способах её регулирования;
- о профилактике травматизма при занятиях физическими упражнениями;

Учащиеся должны уметь:

- выполнять простейшие гимнастические комбинации;
- определять величину нагрузки в соответствии со стандартными режимами её выполнения (по ЧСС);
- выполнять технические действия игры в футбол, баскетбол, волейбол; играть по упрощённым правилам;
- оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, лёгких ушибах;
- передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения;
- выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без

предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

- осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;
- преодоление безопасными способами естественных и искусственных препятствий;
- вести наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.

1.5 Содержание программы

Учебный план

№	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Введение					
1.	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности, правила безопасности. Физическая культура и спорт в России.	1	1		устный опрос
Броски и ловля мяча					
2.	Игры для обучения и закрепления бросков и ловли мяча.	1	0,5	1	эстафеты, соревнования
3.	Игры для обучения и закрепления бросков и ловли мяча.	1	0,5	1	эстафеты, соревнования
4.	Игры для обучения и закрепления бросков и ловли мяча.	1	0,5	1	устный опрос , эстафеты, соревнования
Техника прыжков и координации движений					
5.	Игры для закрепления техники прыжков.	1	0,5	1	устный опрос, соревнование, эстафета
6.	Игры для закрепления техники прыжков.	1	0,5	1	наблюдение, эстафеты,

					соревнования
7.	Игры для развития скорости и координации движений.	1	0,5	1	устный опрос , соревнования
8.	Игры для развития скорости и координации движений.	1	0,5	1	эстафеты, соревнования
9.	Игры для развития скорости и координации движений.	1	0,5	1	эстафеты, соревнования
10.	Игры для совершенствования правильной осанки и сохранения равновесия.	1	0,5	1	тестирование, устный опрос , соревнования
11.	Игры для совершенствования правильной осанки и сохранения равновесия.	1	0,5	1	эстафеты, соревнования
4. Метание в цель					
12.	Игры для развития ОВД	1	0,5	1	устный опрос , соревнование
13.	Игры для развития меткости при метании в цель.	1	0,5	1	эстафеты, соревнования
14.	Игры для развития меткости при метании в цель.	1	0,5	1	эстафеты, соревнования
15.	Игры для обучения и закрепления навыков бросков и ловли мяча.	1	0,5	1	эстафеты, соревнования
16.	Игры для закрепления техники прыжков.	1	0,5	1	устный опрос , соревнование
17.	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	0,5	1	устный опрос , соревнования
18.	Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	0,5	1	наблюдение, эстафеты, соревнования
19.	Игры для развития меткости при метании в цель	1	0,5	1	эстафеты, соревнования
20.	Игры для развития меткости при метании в цель	1	0,5	1	эстафеты, соревнования
21.	Игры для развития меткости при метании в цель	1	0,5	1	эстафеты, соревнования

22.	Игры для развития меткости при метании в цель	1	0,5	1	эстафеты, соревнования
23.	Упражнения для профилактики простудных заболеваний.	1		1	эстафеты, соревнования
24.	Упражнения для профилактики простудных заболеваний.	1		1	эстафеты, соревнования
25.	Игры для закрепления навыков лазания, перелезания.	1	0,5	1	эстафеты, соревнования
26.	Игры для закрепления навыков лазания, перелезания.	1	0,5	1	эстафеты
27.	Игры на внимание.	1	0,5	1	эстафеты
28.	Игры на внимание.	1	0,5	1	эстафеты
29.	Игры для совершенствования основных физических качеств.	1	0,5	1	эстафеты, соревнования
30.	Игры для совершенствования основных физических качеств.	1	0,5	1	эстафеты
31.	Игры для закрепления навыков лазания, перелезания.	1	0,5	1	эстафеты
5. Совершенствование основных физических качеств.					
32.	Игры для совершенствования основных физических качеств.	1	0,5	1	наблюдение, эстафеты
33.	Игры для совершенствования основных физических качеств.	1	0,5	1	
34.	Игры для закрепления навыков лазания, перелезания.	1	0,5	1	эстафеты, соревнования
35.	Игры на внимание	1		1	эстафеты
36.	Итоговое занятие	1	0,5	1	устный опрос , тестирование, соревнования
Всего		36	17	36	

Содержание учебного плана

Вводное занятие. Правила по технике безопасности. (1 час).

Теория. Правила техники безопасности в спортивном зале. Основные требования к занятиям. Ознакомление с требованиями к спортивной форме. Название спортивного инвентаря и безопасное его использование.

Броски и ловля мяча (3 часа).

Игры для обучения и закрепления бросков и ловли мяча. **Теория.** Правила техники безопасности при выполнении бросков и ловли мяча. Основные правила при бросках и ловли мяча. Название игр с мячом. Иметь представление об играх с мячом.

Практические занятия.

Ловля и передача мяча. Передачи мяча в парах. Ведение мяча. Упражнение с мячами. «Школа мяча», «Мяч соседу», эстафеты с мячом.

Техника прыжков и координации движений (7 часов).

Игры для развития быстроты и координации движений. **Теория.** Правила техники безопасности при беге. Техника бега. Основные правила при беге.

Практические занятия.

Бег трусцой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта. Игры: «К своим флажкам», «Пустое место», «Воробьи, вороны». «Вызов номеров.

Метание в цель (20 часов).

Игры для развития меткости при метании в цель. **Теория.** Основные правила техники метания мяча. Обучение технике метания мяча.

Практические занятия.

Подготовительные движения: развитие подвижности плечевых суставов, укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов. Принятия правильного исходного положения для метания. Специальные упражнения для развития ловкости кисти. Подвижные игры: «Метко в цель», «Попади в обруч», «Охотники и утки».

Совершенствование основных физических качеств (4 часа).

Игры для закрепления техники прыжков. **Теория.** Правила при выполнении прыжков. Правила техники безопасности при выполнении прыжков. Виды

спорта.

Практические занятия.

Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения. Различные прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний. Упражнения со скакалками. Подвижные игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты.

Игры для закрепления техники прыжков. **Теория.** Правила при выполнении прыжков. Правила техники безопасности при выполнении прыжков. Виды спорта.

Практические занятия.

Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения. Различные прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний. Упражнения со скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты.

Игры для развития быстроты и координации движений. **Теория.** Правила техники безопасности при беге. Техника бега. Основные правила при беге.

Практические занятия.

Бег трусцой. Бег с последующим ускорением. Бег с высоким подниманием бедра. Бег с высокого старта. Игры: «К своим флажкам», «Пустое место», «Воробьи, вороны». «Вызов номеров.

Игры для развития меткости при метании в цель. **Теория.** Основные правила при метании. Техника метания мяча.

Практические занятия.

Подготовительные движения: развитие подвижности плечевых суставов, укрепление мышц плечевого пояса и локтевых суставов. Принятия правильного исходного положения для метания. Упражнения для развития ловкости кисти. Игры: «Метко в цель», «Попади в обруч», «Охотники и утки».

Игры для закрепления техники прыжков. **Теория.** Правила при выполнении прыжков. Правила техники безопасности при выполнении прыжков. Виды

спорта.

Практические занятия.

Подготовительные упражнения для развития мышц разгибателей стопы. Маховые движения. Различные прыжки на двух и одной ноге на месте и с продвижением вперед. Техника подпрыгиваний. Упражнения со скакалками. Игры: «Прыгающие воробушки», «Удочка», эстафеты. Игры на внимание.

Итоговое занятие (1 час). Подведение итогов первого года обучения. Проверка знаний.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

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	2 января, 8 января, 30 апреля, 2 мая	неделя декабря и 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	2 января, 8 января, 30 апреля, 1 мая	неделя декабря и 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	2 января, 8 января, 30 апреля, 1 мая	неделя декабря и 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, 3 января, 8 января, 29 апреля, 30 апреля, 1 мая	Последняя неделя декабря и 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, 8 января, 29 апреля, 30 апреля, 1 мая	Последняя неделя декабря и 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

Тесты контроля уровня физической подготовленности учащихся 1 – 4 классов.

№ 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	Челночный бег 3*10 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	Подтягиван ие (высокая и низкая перекладин а)	7	1	1	2-3	4	2	4-8	12
		8	2	1	2-3	4	3	6-10	14
		9	3	1	3-4	5	3	7-11	16
		10	4	1	3-4	5	4	8-13	18

2.3 Формы аттестации

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 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

Педагогические технологии

При обучении используются следующие педагогические технологии: информационно-коммуникационная технология, технология развития критического мышления, технология проблемного обучения, технология проектной деятельности, 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, технология исследовательской деятельности, технология коллективной творческой деятельности, технология портфолио, и другие.

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 индивидуальная форма.

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.	Формы учебного занятия	Формы контроля, аттестации.
1.	Теоретические знания.	Учебные пособия, фотоматериалы, здоровьесберегающие технологии, интернет-ресурсы.	Изучение и первичное закрепление новых знаний.	Устный опрос
2.	Общая физическая подготовка	Учебные пособия, фотоматериалы, спортивный инвентарь (скакалки, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, гимнастические маты).	Закрепление знаний и способов деятельности.	Тестирование, зачет.
3.	Специальная подготовка.	Учебные пособия, видеоматериалы фотоматериалы, спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, кегли, гимнастические маты, гимнастические скамейки, волейбольная сетка).	Комплексное применения знаний и способов деятельности.	Соревнования, эстафеты, тесты.
4.	Общая физическая подготовка с элементами подвижных игр.	Учебные пособия, видеоматериалы фотоматериалы, спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, кегли, гимнастические маты, гимнастические скамейки, волейбольная сетка).	Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности.	Соревнования, эстафеты.
5.	Подвижные игры	Спортивный инвентарь (мячи, обручи, скакалки, кегли, гимнастические маты, гимнастические скамейки)	Проверка, оценка знаний и способов деятельности (контрольное занятие).	Соревнования, эстафеты.

2.5 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал.

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

Оборудование

- секундомер – 1 штука;
- рулетка – 1 штука;
- свисток – 1 штука;
- скамейки гимнастические – 4 штуки;
- скакалки гимнастические – 20 штук;
- маты гимнастические - 6 штук;
- мячи волейбольные – 3 штуки;
- мячи резиновые -25 штук;
- мячи набивные (1 кг) – 3 штуки;
- мячи малые (теннисные) – 3 штуки;
- мячи футбольные – 3 штуки;
- сетка волейбольная – 1 комплект;

Технические средства обучения: магнитофон; ИКТ, ноутбук.

Для обеспечения первой медицинской помощи – аптечка.

Все занимающиеся учащиеся имеют **спортивную форму и обувь.**

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, должен соответствовать квалификационным требованиям педагога дополнительного образования, иметь высшее педагогическое образование или

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 1. Сформировать стойкий интерес к занятиям физической культурой и спортом. 2. Развить и совершенствовать физические качества (с преимущественной направленностью на быстроту, прыгучесть и ловкость). 3. Достичь физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, которые необходимы для подготовки к общественно полезной деятельности. 4. Развитие и поддержка спортивного энтузиазма и командного духа.

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 рабочей программе воспитания.

Формы и содержание деятельности

Создание благоприятных условий для усвоения обучающегося социально значимых знаний, создание условий для развития физических и творческих способностей обучающихся, формирование умения анализировать ситуацию и принимать решение, посредством освоения техники игры с мячом.

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.	Презентация детского объединения «Здоровейка» на 2023-2024 учебный год.	Просмотр презентации.	Сентябрь, кабинеты	Бондарева О.В., Нарышкина Е.В., классные руководители
2.	Спортивные игры «Олимпийские старты» в рамках соревнований «Президентские состязания», «Президентские игры».	Спортивная игра «Здоровым быть здорово!».	Сентябрь, спортивный зал школы	Бондарева О.В., Нарышкина Е.В.
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.: Высшая 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. Вилинко - 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

13. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. – URL: <http://school-collection.edu.ru/> (дата обращения 08.06.2021).
14. Физкультура в школе. - URL: <http://www.fizkulturavshkole.ru> (дата обращения 08.06.2021).
15. «Я иду на урок физкультуры». - URL: <http://spo.1september.ru/urok/> (дата обращения 08.06.2021).
16. «ФизкультУра». - URL: <http://www.fizkult-ura.ru/> (дата обращения 08.06.2021).
17. Физическая культура и спорт. - URL: Rus.Edu (дата обращения 08.06.2021).
18. Образовательные сайты для учителей физической культуры. URL: http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9 (дата обращения 05.07.2022).
19. 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).
20. 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).
21. Российская электронная школа. Физкультура. URL: <https://resh.edu.ru/subject/9/> (дата обращения 05.07.2022).
22. Учительский портал. Уроки по физической культуре. - URL: <https://www.uchportal.ru/load/101> (дата обращения 10.06.2023).
23. Физрук. Материалы дистанционного образования по физической культуре. - URL: http://fizruk112.ru/distant_1-11_klass (дата обращения 10.06.2023).

24. 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 Приложения

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Формы контроля
1.			Вводное занятие. Инструктаж по ПБ, ТБ. Физическая культура и спорт в России.	1	Беседа, изучение и первичное закрепление новых знаний.	Спортивный зал	Устный опрос
1.			Броски и ловля мяча.	1	Практическое занятие. Комплексное применение знаний.	Спортивный зал	Корректировка движений
2.			Игры для обучения и закрепления бросков и ловли мяча.	1	Беседа. Комбинированное занятие.	Спортивный зал	Обучение правилам игры. Практическая самостоятельная работа
3.			Игры для обучения и закрепления бросков и ловли мяча.	1	Практическое занятие. Комплексное применение знаний.	Спортивный зал	Корректировка движений. Учебная игра. Контрольно-тестовые упражнения.
4.			Игры для обучения и закрепления бросков и ловли мяча.	1	Практическое занятие. Закрепление знаний и способов деятельности.	Спортивный зал	Корректировка движений. Тестирование.
6.			Техника прыжков и координации движений.	1	Практическое занятие. Изучение и первичное закрепление новых знаний.	Спортивный зал	Корректировка движений. Практическая самостоятельная работа.
7.			Игры для	1	Практическое	Спортивный	Корректиро

			закрепления техники прыжков.		занятие. Комплексное применение знаний	зал	вка движений
8.			Игры для закрепления техники прыжков.	1	Практическое занятие. Комплексное применение знаний.	Спортивный зал	Корректировка движений. Контрольно-тестовые упражнения.
9.			Игры для развития скорости и координации движений.	1	Комбинированное занятие.	Спортивный зал	Корректировка движений
10.			Игры для развития скорости и координации движений.	1	Практическое занятие. Комплексное применение знаний.	Спортивный зал	Корректировка движений
11.			Игры для развития скорости и координации движений.	1	Практическое занятие. Закрепление знаний и способов деятельности.	Спортивный зал	Корректировка движений
12.			Игры для совершенствования правильной осанки и сохранения равновесия.	1	Практическое занятие. Изучение и первичное закрепление новых знаний.	Спортивный зал	Корректировка движений. Контрольно-тестовые упражнения.
13.			Игры для совершенствования правильной осанки и сохранения равновесия.	1	Комбинированное занятие.	Спортивный зал	Корректировка движений
14.			Метание в цель	1	Практическое занятие. Изучение и первичное закрепление новых знаний.	Спортивный зал	Корректировка техники владения мячом
15.			Игры для развития меткости при метании в цель.	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал	Корректировка движений
16.			Игры для развития меткости при метании в цель.	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал	Корректировка техники владения мячом
17.			Игры для развития меткости при метании в цель.	1	Комбинированное занятие	Спортивный зал	Контрольно-тестовые упражнения.

18.			Игры для развития меткости при метании в цель.	1	Практическое занятие. Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности.	Спортивный зал	Корректировка техники владения мячом
19.			Игры для обучения и закрепления навыков бросков и ловли мяча.	1	Практическое занятие. Комплексное применение знаний.	Спортивный зал	Корректировка техники владения мячом
20.			Игры для закрепления техники прыжков.	1	Комбинированное занятие.	Спортивный зал	Корректировка техники прыжков.
21.			Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	Практическое занятие. Комплексное применение знаний.	Спортивный зал	Корректировка техники владения мячом
22.			Подвижные игры на развитие координационных способностей.	1	Практическое занятие. Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности.	Спортивный зал	Корректировка движений.
23.			Игры для развития меткости при метании в цель	1	Практическое занятие. Изучение и первичное закрепление новых знаний.	Спортивный зал	Корректировка техники владения мячом.
24.			Игры для развития меткости при метании в цель	1	Комбинированное занятие.	Спортивный зал	Корректировка движений.
25.			Игры для развития меткости при метании в цель	1	Практическое занятие. Изучение и первичное закрепление новых знаний.	Спортивный зал	Корректировка техники владения мячом
26.			Игры для развития меткости при метании в цель	1	Практическое занятие. Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности.	Спортивный зал	Корректировка техники владения мячом
27.			Упражнения для профилактики простудных заболеваний.	1	Комбинированное занятие.	Спортивный зал	Корректировка движений
28.			Упражнения для профилактики	1	Практическое занятие.	Спортивный зал	Корректировка

			простудных заболеваний.		Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности.		движений.
29.			Игры для закрепления навыков лазания, перелезания.	1	Практическое занятие. Комплексное применение знаний.	Спортивный зал	Корректировка движений.
30.			Игры для закрепления навыков лазания, перелезания.	1	Комбинированное занятие.	Спортивный зал	Корректировка техники лазания.
31.			Игры на внимание.	1	Практическое занятие. Комплексное применение знаний.	Спортивный зал	Корректировка техники владения мячом.
32.			Игры на внимание.	1	Практическое занятие. Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности.	Спортивный зал	Корректировка техники владения мячом.
33.			Игры для совершенствования основных физических качеств.	1	Практическое занятие. Изучение и первичное закрепление новых знаний.	Спортивный зал	Корректировка техники владения мячом.
34.			Игры для совершенствования основных физических качеств.	1	Комбинированное занятие.	Спортивный зал	Корректировка техники владения мячом
35.			Игры для закрепления навыков лазания, перелезания.	1	Практическое занятие. Обобщение и систематизация знаний и способов деятельности.	Спортивный зал	Корректировка техники владения мячом
36.			Совершенствование основных физических качеств. Тестирование.	1	Практическое занятие. Комбинированное занятие. Тестирование.	Спортивный зал	Тестирование. Контрольное занятие. Корректировка техники движений.

I. ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРАВИЛАМ БЕЗОПАСНОСТИ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ В СПОРТИВНОМ ЗАЛЕ

I. 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. Снять спортивную форму, обувь.
4. О всех недостатках, замеченных 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:

1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке, которая должна продолжаться не менее чем на 15 м за финишную отметку.
2. Во время бега смотреть только на свою дорожку.
3. Во избежание столкновений исключить резко стопорящую остановку.
4. Возвращаться на старт по крайней дорожке; при старте на дистанции не ставить подножки, не задерживать соперников руками.
5. В беге на длинные дистанции обгонять бегущих с правой стороны.
6. При беге по пересечённой местности выполнять задание по трассе или маршруту, обозначенному руководителем физического воспитания.
7. 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:

1. Класть грабли зубьями вниз.
2. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.
3. Выполнять прыжки, когда руководитель физического воспитания дал разрешение, и в яме никого нет.
4. Выполнять прыжки поочерёдно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим студентом.
5. 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.

1. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.
2. Не выполнять метание без разрешения учителя.
3. Не стоять по правую сторону от метаемого (если левша, то по левую сторону).
4. Передавать снаряд только из рук в руки.
5. 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.