

РЕСПУБЛИКА КРЫМ

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ, МОЛОДЕЖИ И СПОРТА АДМИНИСТРАЦИИ
ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЦЕЛИННОВСКАЯ ШКОЛА ДЖАНКОЙСКОГО РАЙОНА

РАССМОТРЕНО
На педагогическом совете
МОУ «Целинновская школа»
Протокол № ___ от _____

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора МОУ
«Целинновская школа»
Осипчук В.А.
Приказ № 129/8 от 30.08.2024



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«ШКОЛЬНЫЙ СПОРТИВНЫЙ КЛУБ «ГРИФОН»

Направленность: физкультурно-спортивная
Срок реализации программы: 2 года
Вид программы: модифицированная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 10-17 лет
Составитель: Осипчук Виктор Александрович, педагог дополнительного образования

с. Целинное, 2024 г.

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	7
1.3. Воспитательный потенциал программы	8
1.4. Содержание программы	8
1.5. Планируемые результаты	9
2. Комплекс организационно-педагогических условий	11
2.1. Календарно-учебный график	11
2.2. Условия реализации программы	11
2.3. Формы аттестации	12
2.4. Список литературы	13
3. Приложения	15

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» является модифицированной и разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 24.12.2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» (в действующей редакции);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;
- Стратегия научно-технологического развития Российской Федерации, утверждённая Указом Президента Российской Федерации от 01.12.2016 г. № 642 (в действующей редакции);
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в действующей редакции);
- Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 г. № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей» (в действующей редакции);
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ» (в действующей редакции);
- Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (в действующей редакции);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача 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» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

– Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года» (в действующей редакции);

– Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

– Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;

– Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

– Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 20.07.2023 г. № 510 «Об организации оказания государственных услуг в социальной сфере при формировании государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере на территории Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 17.08.2023 г. № 593 «Об утверждении Порядка формирования государственных социальных заказов на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым, и Формы отчета об исполнении государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере, отнесенных к полномочиям исполнительных органов Республики Крым»;

– Постановление Совета министров Республики Крым от 31.08.2023 г. № 639 «О вопросах оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ» в соответствии с социальными сертификатами»;

– Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 г. № 04-423 «О направлении методических рекомендаций для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию

российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями)»;

– Письмо Минпросвещения России от 01.06.2023 г. № АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации профориентационного минимума для образовательных организаций Российской Федерации, реализующих образовательные программы основного общего и среднего общего образования», «Инструкцией по подготовке к реализации профориентационного минимума в образовательных организациях субъекта Российской Федерации»);

– Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 29.09.2023 г. № АБ-3935/06 «Методические рекомендации по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно технологического и культурного развития страны».

– Устав МОУ «Целинновская школа»

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие обучающиеся нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные школьники в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности кружковцев решает данная программа.

Новизна данной образовательной программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя высокие требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает эту программу очень популярным среди школьников и молодёжи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего физического развития.

Отличительные особенности программы заключаются в том, что в процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Адресат дополнительной общеразвивающей программы: данная программа предназначена для учащихся в возрасте 10-17 лет (мальчики и девочки), проявляющих интерес к спорту.

Состав групп – разновозрастной. Психологический климат в группе позволяет каждому ребенку раскрыть свои способности, получить удовлетворение от занятий, почувствовать поддержку и помощь старших товарищей.

Объем и срок освоения программы. На реализацию учебного материала отводится 2 года.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса: разновозрастные группы. Психологический климат в группе позволяет каждому ребенку раскрыть свои способности, получить удовлетворение от занятий, почувствовать поддержку и помощь старших товарищей. Виды занятий – физические упражнения (разминка, специальные упражнения, игровые спарринги, игру), беседы по правилам и судейству соревнований.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 академическому часу (72 часа в год) согласно расписанию; подготовка и участие в соревнованиях – в соответствии с календарем соревнований. Занятия проводятся в одну смену согласно расписанию.

В каникулярные, праздничные и нерабочие дни школа работает согласно расписанию, утвержденному директором школы.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни, гармоничное развитие личности.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих **основных задач:**

Обучающие:

- освоить технику игры в волейбол, баскетбол, футбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- ознакомить с основами профилактики заболеваемости и травматизма в спорте;
- ознакомить с основными задачами физической культуры и спорта в России.

Развивающие:

- содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- развивать устойчивый интерес к данным видам спорта;
- развивать креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- содействовать правильному физическому развитию;
- развивать физические способности (силу, выносливость, гибкость, координацию движений);
- развивать специальные технические и тактические навыки игры;
- подготовить учащихся к соревнованиям;

Воспитательные:

- подготовить физически крепких, с гармоничным развитием физических и духовных сил юных спортсменов;
- воспитывать волевой характер, командный дух юных спортсменов, приобщить к общечеловеческим ценностям;
- воспитать социально активную личность, готовую к трудовой деятельности в будущем.

1.3. Воспитательный потенциал программы

Воспитательная работа в рамках программы «Волейбол» направлена на воспитание чувства патриотизма, содействие всесторонней физической подготовленности и укреплению здоровья

занимающихся, повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижения цели программы учащиеся привлекаются к участию в спортивных мероприятиях района, учреждения.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к спортивным занятиям и уровня личностных достижений учащихся.

1.4. Содержание программы

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела	Всего	Аудиторные часы		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований.				Беседа, рассказ
2.	Техника безопасности во время занятий ОФП				Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Легкая атлетика	14			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Подвижные игры	6			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Спортивные игры: Футбол Волейбол Баскетбол Настольный теннис	47 10 11 13 13		47 10 11 13 13	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.				Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	ИТОГО:	72	4	68	

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела	Всего	Аудиторные часы		Формы аттестации/контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Ознакомление с правилами соревнований.				Беседа, рассказ
2.	Техника безопасности во время занятий ОФП				Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	Легкая атлетика	14			Показ. Тренировочные

					упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	Подвижные игры	6			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
5.	Спортивные игры: Футбол Волейбол Баскетбол Настольный теннис	47 10 11 13 13		47 10 11 13 13	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
6.	Контрольные упражнения и спортивные соревнования.				Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	ИТОГО:	72	4	68	

1.5. Планируемые результаты

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаляющих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- вести дневник самонаблюдения, контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям сердечных сокращений;
- взаимодействовать с воспитанниками в процессе занятий ОФП.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-учебный график

Начало учебного года – 02 сентября.

Окончание учебного года – 31 мая.

Начало учебных занятий: с 02 сентября.

Первое полугодие – с 02 сентября по 28 декабря.

Второе полугодие – с 09 января по 31 мая.

Продолжительность учебного года – 36 недель.

При необходимости с целью вычитки программного материала в полном объеме учебный год может быть продлен (с учетом требований п.п. 1, п.б, ст. 28 Закона «Об образовании в Российской Федерации»).

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: разработка и реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы осуществляется педагогом дополнительного образования, соответствующим требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», имеющим высшее образование и обладающим профессиональными знаниями в данной области.

Материально-техническое обеспечение. Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с волейбольной разметкой площадки, волейбольной сеткой.

1. Спортивный зал;
2. Волейбольная сетка;
3. Методические материалы, рекомендации;
4. Игровая форма (спортивная форма соревновательная);
5. Волейбольные, баскетбольные, футбольные мячи;
6. Набивные мячи;
7. Скакалки;
8. Компрессор для накачивания мячей;
9. Стойки, разметочные фишки и конусы;
10. Гимнастические маты;
11. Секундомер;
12. Свисток;
13. Щиты с кольцами;
14. Ракетки;
15. Обручи;
16. Теннисные мячи.

Методическое обеспечение образовательной программы:

1) *особенности организации образовательного процесса:* очно.

2) *Методики:*

1. Словесный - передача необходимой для дальнейшего обучения информации.

2. Наглядный - просмотр видеофильмов, слайдов, тренировки.

3. Поисковый - сбор информации по интересующей теме.

3) *методы обучения:* словесный, наглядный практический.

4) *методы воспитания:* убеждение, поощрение, мотивация.

5) *формы организации образовательного процесса:* индивидуальная, групповая, индивидуально-групповая.

б) *возможные формы организации учебного занятия*: акция, беседа, эстафета, соревнования.

7) *педагогические технологии*: технология индивидуального обучения, технология группового обучения.

8) *методические и дидактические материалы*: дидактические пособия, стенды, фотографии.

Наглядный материал: оформленные стенды, схемы, плакаты, иллюстрации, практические задания.

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая.

Возможные формы организации учебного занятия. Формы занятий соответствуют современным образовательным тренировкам, в которых отражён принцип индивидуального и группового обучения в пределах одной группы. Планируются следующие формы занятий: беседа, рассказ, теоретические и практические занятия, соревнования.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология индивидуализации обучения.

2.3. Формы аттестации

Программа предусматривает *промежуточную и итоговую аттестацию* результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в волейбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

В конце учебного года (в мае месяце) все учащиеся группы сдают по общей физической подготовке контрольно-переводные зачеты. Результаты контрольных испытаний являются основой для отбора в группы следующего этапа многолетней подготовки.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

По итогам этих испытаний обучающиеся, выполнившие нормативные требования, переводятся в группы следующего года обучения. Не выполнившие норматив остаются в группе на повторный курс обучения.

Форма отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, протокол соревнований, фото, отзывы детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнование.

Формы проведения контроля: соревнование, беседа, показ, тренировочные упражнения, работа в группах, учебная игра.

2.4. Список литературы

Список литературы для педагога

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
2. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва,
2. Гогун, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта /Е.Н. Гогун, Б.И. Мартыанов - М.: Издательский центр «Академия», 2000 –
4. Данилков, А.А. Игры на каждый день /А.А. Данилков- Новосибирск: Издательство «Сибирское университетское издательство», 2008 – 232 с.
5. 500 игр и эстафет: Пособие / Науч. редакция В. В. Кузина, С. А. Полиевского. - [2-е изд.]. - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 303 с.
6. Полтавцева, Н.В. Физическая культура в школьном детстве / Н.В. Полтавцева - М.: Просвещение,2005.
7. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н. Селуянов, Москва, 2001
8. Евладова, Е. Б. Дополнительное образование детей / Е.Б. Евладова, Л.Г. Логинова, Н.Н. Михайлова. - М.: Владос, 2015 – 352 с.
9. Иванченко, В. Н. Инновации в образовании. Общее и дополнительное образование детей / В.Н. Иванченко. - М.: Феникс, 2016 – 352 с.
10. Моргун, Д. В. Дополнительное образование детей в вопросах и ответах / Д.В. Моргун, Л.М. Орлова. - М.: Эко Пресс, 2016 – 140 с.

11. Лебедева, О.Е. Дополнительное образование детей / О.Е. Лебедева. - М.: Книга по Требованию, 2016 – 256 с.
12. Золотарева, А. В. Дополнительное образование детей / А.В. Золотарева. - М.: Академия развития, 2016 – 304

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Белоножкина О.В. и др. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе. Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы / Волгоград: Учитель, 2007 – 173с.
2. Гатмен Билл. Все о тренировке юного баскетболиста/ М.: АСТ: Астрель, 2007 – 303 с.: ил.
3. Горелов Ю.П. История физической культуры и спорта: учебное пособие – краткий курс / Кемеровский Государственный Университет, 1997 - 104с.
4. Давыдова. М.А., Агапова. И.А. Праздник в школе: Игры, турниры, сценарии. /М.: Рольф, 2000 – 256 с.
5. Соловьёв С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Алкоголь, табак и наркотики – главные враги здоровья человека / М.: Дрофа, 2005 – 192с.
6. Уоттлс У., Пауэлл Дж. Искусство быть здоровым /СПб: Питер Пресс, 1997 – 128 с.

**Вводный инструктаж
по безопасности жизнедеятельности для обучающихся
во время проведения занятий по физической культуре**

1. Общие положения.

1.1. Данная инструкция разработана для обучающихся 1-9 классов.

1.2. Обучающиеся в течение учебного года занимаются соответственно программы по физическому воспитанию для школы. Место занятий определяются согласно программному материалу, погодным условиям и задачам урока.

1.3. Обучающиеся допускаются к урокам физической культуры после прохождения профилактического медицинского осмотра и распределяются по трём медицинским группам:

- основная медицинская группа;
- подготовительная медицинская группа;
- специальная медицинская группа.

1.4. На первых уроках каждого семестра обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности.

1.5. Учитель физической культуры знакомит с программным материалом данного семестра, с требованиями к уроку, к спортивной форме, санитарно-гигиеническими нормами, с требованиями к дисциплине и организации обучающихся на уроке.

1.6. В течение учебного процесса проводится первичный инструктаж по безопасности жизнедеятельности с целью ознакомления со способами предупреждения травм, правилами контроля за выполняемыми тренировочными нагрузками, страховки и само страховки на уроках физкультуры перед каждым новым разделом программы.

1.7. Во время занятий обучающиеся находятся на уроке в спортивной форме и обуви установленного образца с учётом всех санитарно-гигиенических норм.

1.8. Урок начинается и заканчивается по звонку согласно расписанию.

2. Требования безопасности перед началом урока.

2.1. На переменах обучающиеся переодеваются в автономных раздевалках (мужских и женских).

2.2. Перед началом урока необходимо снять часы, булавки, брошки, кольца и другие украшения, причёсать волосы так, чтобы они не мешали занятиям. Ногти должны быть острижены.

2.3. Урок начинается по звонку с построения.

2.4. Обучающиеся, не готовые к уроку по болезни или другой причине, присутствуют на занятиях в сменной обуви (если урок проводится в зале).

2.5. Обучающиеся, пришедшие на урок после болезни, допускаются к занятиям только с разрешения врача.

2.6. Перед уроком физкультуры с разрешения учителя обучающиеся могут аккуратно подготовить спортивный инвентарь.

3. Требования безопасности на уроке.

3.1. На уроке физической культуры обучающиеся выполняют программные упражнения и сдают учебные нормативы, согласно которым получают текущие, итоговые и четвертные оценки.

3.2. В подготовительной части урока, обучающиеся получают сведения о безопасной организации занятий, о приёмах и методах безопасного выполнения упражнений, спортивных занятий.

3.3. В течение урока обучающиеся должны придерживаться следующих правил:

- не начинать занятия без разрешения учителя;
- не начинать занятия без разминки;
- выполнять упражнения на исправных снарядах;
- не выполнять упражнения без страховки;
- самовольно покидать место занятий;
- выполнять другие действия без разрешения учителя;
- на занятиях физкультуры запрещено жевать жевательную резинку или употреблять пищу;
- после физической нагрузки обучающимся нельзя пить холодную воду во избежание простудных заболеваний;
- соблюдать правила и нормы поведения;
- не нарушать требования дисциплины обучающихся (не курить в спортивных

помещениях и на спортивных площадках, в МОУ не приносить взрывоопасные стреляющие вещества).

3.4. В течение урока обучающиеся обучаются приёмам и методам страховки и само страховки при выполнении упражнений. 3.5. Перед выполнением сложных упражнений выполнять подготовительные, подводящие и специальные упражнения. 3.6. В случае переутомления или плохого самочувствия обучающийся должен прекратить занятия и предварительно уведомив учителя обратиться в мед. пункт школы.

4. Требования безопасности по окончании урока.

4.1. Урок заканчивается построением, на котором подводятся итоги, сообщаются оценки, выдаётся домашнее задание. 4.2. При необходимости и с разрешения учителя обучающиеся убирают спортивный инвентарь. 4.3. Обучающиеся после разрешения учителя по физкультуре организованно и спокойно покидают место спортивных занятий и идут в раздевалку. 4.4. Обучающиеся переодеваются в школьную одежду и обувь. 4.5. Обучающиеся хорошо моют с мылом руки и умываются.

5. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

5.1. В процессе работы предупреждать возникновение аварийных ситуаций:

- не курить в спортивных раздевалках, на территории школы;
- не приносить вещества, не распылять их в раздевалках, спортивных помещениях, на территории школы;
- не приносить на урок взрывоопасные и отравляющие вещества;
- не уходить самовольно с урока;
- не оставаться в раздевалках на время урока;
- в случаях аварийной ситуации следовать указаниям учителя.

5.2. В случае аварийной ситуации нужно немедленно сообщить учителю или администрации школы.

5.3. В случае непредвиденных обстоятельств в спортивном зале, соблюдать спокойствие и порядок, слушать указания учителя.

Инструкция №1
для обучающихся по правилам безопасности во время проведения занятий
в спортивном зале

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 обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по правилам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся 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;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся 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.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством учителя физкультуры.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнения и аккуратно выполнять задания;
- брать спортивный инвентарь с разрешения учителя и использовать его по назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах;
- выполнять упражнения на исправных снарядах с разрешения учителя, а сложные технические элементы – со страховкой;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- при перемещениях по залу избегать столкновений;
- не покидать место проведения занятия без разрешения учителя.

IV. Требования безопасности по окончании занятий.

Обучающийся 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.

V. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся 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.

Инструкция №2

для обучающихся по правилам безопасности во время проведения занятий на открытых спортивных площадках

I. Общие требования безопасности.

Состояние спортивной площадки должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К занятиям допускаются обучающийся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по правилам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серьжки и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющие и другие посторонние предметы;
- организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия проводятся на ровном нескользком грунте под руководством учителя физкультуры.

Учитель обязан:

- следить за выполнением обучающимися инструкций, правил поведения на уроке физкультуры и принимать решение об отстранении обучающихся от участия в учебном процессе за грубое или систематическое их нарушение.

Обучающийся должен:

- внимательно слушать объяснения упражнений и правильно их выполнять;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- выполнять упражнения только на исправном оборудовании;
- при выполнении упражнений потоком соблюдать достаточные интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещениях по спортивной площадке: не мешать другим, не ставить подножек, избегать столкновений;
- не покидать территорию спортивной площадки без разрешения.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся 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.

Обучающийся 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.

Инструкция №3

для обучающихся по правилам безопасности во время проведения занятий по лёгкой атлетике

I. Общие требования безопасности.

Занятия по лёгкой атлетике проводятся на оборудованных для этого спортивных площадках и в спортзале.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по правилам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегающую ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Обучающийся должен:

- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь для прыжков и метаний, в том числе инвентарь, который не используется в данный момент на уроке;
- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия

в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся 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;
- организованно выйти с учителем через центральный выход здания или запасный выход спортзала на место проведения занятий;
- под руководством учителя подготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятий;
- убрать в безопасное место инвентарь, который не будет использоваться на занятии;
- под руководством учителя инвентарь, необходимый для проведения занятий, переносить к месту занятий в специальных приспособлениях;
- не переносить к месту занятий лопаты и грабли остриём и зубьями вверх;
- по распоряжению учителя убрать посторонние предметы с беговой дорожки, ямы для прыжков и т.д.;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

БЕГ

Обучающийся должен:

- при групповом старте на короткие дистанции бежать по своей дорожке;
- во время бега смотреть на свою дорожку;
- после выполнения беговых упражнений пробегать по инерции 5-15 м, чтобы бегущий сзади имел возможность закончить упражнение;
- 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 учителем;
- выполнять разминочный бег по крайней дорожке.

ПРЫЖКИ

Прыжковая яма должна быть заполнена песком на глубину 20-40 см. 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 учащегося на ноги.

Обучающийся должен:

- грабли класть зубьями вниз;
- не выполнять прыжки на неровном и скользком грунте;
- выполнять прыжки, когда учитель дал разрешение и в яме никого нет;
- выполнять прыжки поочередно, не перебегать дорожку для разбега во время выполнения попытки другим обучающимся;
- после выполнения прыжка быстро освободить прыжковую яму и вернуться на своё место для выполнения следующей попытки с правой или левой стороны дорожки для разбега.

МЕТАНИЕ

Необходимо быть внимательным при упражнениях в метании.

Обучающийся должен:

- перед метанием убедиться, что в направлении броска никого нет;
- осуществлять выпуск снаряда способом, исключая срыв;
- при групповом метании стоять с левой стороны от метаемого;
- в сырую погоду насухо вытирать руки и снаряд;
- находясь вблизи зоны метания, следить за тем, чтобы выполняющий бросок был в поле зрения, не

- поворачиваться к нему спиной, не пересекать зону метаний бегом или прыжками;
- после броска идти за снарядом только с разрешения учителя, не производить произвольных метаний;
 - при метании в цель предусмотреть зону безопасности при отскоке снаряда от земли;
 - не передавать снаряд друг другу броском;
 - не метать снаряд в необорудованных для этого местах.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся 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.

Обучающийся 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.

Инструкция №4

для обучающихся по правилам безопасности во время проведения занятий по спортивным играм

I. Общие требования безопасности.

Для занятий игровыми видами спорта спортплощадка и оборудование должны соответствовать мерам безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по правилам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся 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;
- знать и соблюдать простейшие правила игры;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серьжки 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;

- под наблюдением учителя положить мячи на стеллажи или в любое другое место, чтобы они не раскатывались по залу и их легко можно было взять для выполнения упражнений;
- убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которые не будут использоваться на уроке;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

При выполнении упражнений в движении обучающийся должен:

- избегать столкновений с другими обучающимися, «перемещаясь спиной» смотреть через плечо;
- исключать резкое изменение своего движения, если этого не требуют условия игры;
- соблюдать интервал и дистанцию;
- быть внимательным при перемещении по залу во время выполнения упражнений другими обучающимися;
- по окончании выполнения упражнений потоком вернуться на своё место для повторного выполнения задания с правой или левой стороны зала.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся 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. Обучающийся 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

Баскетбол

Ведение мяча

Обучающийся должен:

- выполнять ведение мяча с поднятой головой;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других обучающихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения взять мяч в руки и крепко его держать.

Передача

Обучающийся должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образующими воронку;
- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- следить за полётом мяча;
- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния партнёра;
- помнить, что нельзя бить мяч ногой, бросать друг в друга.

Бросок

Обучающийся должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;
- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других обучающихся.

Не рекомендуется:

- толкать обучающегося, бросающего мяч в прыжке;
- при броске в движении хвататься за сетки, виснуть на кольцах;
- бить рукой по щиту;

- при попадании в корзину двух и более мячей выбивать их другим мячом;
- бросать мячи в заградительные решётки.

Во время игры обучающийся должен:

- следить за перемещением игроков и мяча на площадке, избегать столкновений;
- по свистку прекращать игровые действия.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по рукам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- широко расставлять ноги и выставлять локти;
- во время броска дразнить соперника, размахивать руками перед его глазами;
- ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

Волейбол

Передача

Обучающийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнёра кончиками пальцев, образуя «сердечко»;
- при приёме следить за полётом мяча, принимать его над головой встречным движением рук на кончики пальцев, а сильно летящий мяч – двумя руками снизу на предплечья;
- не отбивать мяч ладонями;
- во время передач через сетку не трогать её руками, не толкать друг друга на сетку.

Подача, нападающий удар

Обучающийся должен:

- убедиться, что партнёр готов к приёму мяча;
- соизмерять силу удара в зависимости от расстояния до партнёра;
- выполнять удар по мячу напряжённой ладонью;
- не принимать сильно летящий мяч двумя руками сверху.

Во время игры обучающийся должен:

- знать простейшие правила игры и соблюдать их;
- следить за перемещением игроков на своей половине площадки;
- производить замены игроков на площадке, когда игра остановлена и учитель дал разрешение;
- выполнять подачу и прекращать игровые действия по свистку учителя или судьи;
- передавать мяч другой команде передачей под сеткой. При подаче нельзя наступать на линию, а при приёме мяча – задерживать его в руках, выполнять передачу захватом.

Во время игры нельзя:

- дразнить соперника;
- заходить на его сторону;
- касаться сетки руками и виснуть на ней.

По окончании партии переходите на другую сторону площадки по часовой стрелке, по возможности обходя волейбольные стойки, а, проходя под сеткой, не отвлекайтесь, смотрите вперёд, наклонив туловище и голову.

Футбол

Ведение мяча

Обучающийся должен:

- выполнять ведение мяча, контролирую мяч и ситуацию вокруг;
- при изменении направления убедиться, что на пути нет других обучающихся, с которыми может произойти столкновение;
- после выполнения упражнения выполнить передачу или четко контролировать мяч ногами.

Передача мяча

Обучающийся должен:

- прежде чем выполнить передачу, убедиться, что партнёр готов к приёму или остановке мяча;
- выполнить передачу выученным способом;
- следить за движением мяча;

- соизмерять силу передачи в зависимости от расстояния партнёра;
- помнить, что нельзя бросать мяч рукой.

Удар по мячу

Обучающийся должен:

- выполнять удар по мячу способом, указанным учителем;
- контролировать силу и точность удара.

Не рекомендуется:

- толкать обучающегося, выполняющего удар;
- блокировать удар в подкате, прямой ногой (запрещено);
- выполнять удары по воротам двум или более обучающимся одновременно;
- бить в ограждения.

Во время игры обучающийся должен:

- начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий;
- строго выполнять правила проведения игры;
- избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков;
- при выполнении прыжков, столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы самостраховки;
- соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы.

Нельзя:

- толкать друг друга, ставить подножки, бить по ногам;
- хватать игроков соперника, задерживать их продвижение;
- играть в мяч руками (исключение вратарь);
- при введении мяча в игру, пробитии штрафного, свободного, углового ударов, находиться от соперника на должном расстоянии;
- спорить с судьёй (спорные вопросы решает только капитан)
- ученику, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

Инструкция №5

для обучающихся по правилам безопасности во время проведения занятий по подвижным играм

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 обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по правилам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся 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 обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся должен:

- переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других занимающихся (часы, серьжки 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.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Игры с догонялками

Убегающие должны:

- смотреть в направлении своего движения;
- исключать резких стопорящих остановок;
- во избежание столкновения с другими играющими замедлить скорость своего бега и остановиться;
- помнить, что нельзя толкать в спину впереди бегущих, забегать на скамейки.

Пойманные у стены игроки, но оставшиеся в игре, согласно правилам, должны отойти от неё на один - два метра.

Игры с перебежками

Обучающийся должен:

- пропустить вперёд бегущих быстрее вас;
- не изменять резко направление своего движения;
- не выбегать за пределы игровой площадки;
- заблаговременно замедлять бег при пересечении линии «дома»;
- не останавливать себя, упираясь руками или ногой в стену.

Игры с мячом

Обучающийся 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.

Эстафеты

Обучающийся 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.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся 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.

Обучающийся 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.

Инструкция №6

для обучающихся по правилам безопасности во время проведения занятий по гимнастике

I. Общие требования безопасности.

К занятиям допускаются обучающиеся:

- отнесённые по состоянию здоровья к основной и подготовительной медицинским группам;
- прошедшие инструктаж по правилам безопасности;
- имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий.

Обучающийся 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;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

Гимнастические снаряды должны быть надёжно закреплены, а их металлические опоры укрыты матами. Помните, что при выполнении упражнений на снарядах безопасность во многом зависит от их исправности:

- **маты** должны быть без порывов и укладываться в местах соскоков и вероятных падений;
- **канат** не должен иметь порывов и узлов;
- **бревно** должно иметь ровную поверхность без заусениц, трещин, шероховатостей и устанавливаться на высоту, соответствующую возрастным особенностям;
- **жерди** должны быть сухими и гладкими, без трещин;
- **перекладина** должна быть гладкой, без ржавчины и наслоения магнезии;
- поверхность **гимнастического коня** должна быть ровной, сухой, без порывов.

Не выполняйте упражнения при наличии свежих мозолей на руках.

Выполняя упражнения потоком, соблюдайте достаточные интервал и дистанцию.

Не выполняйте сложные элементы без страховки, если нет уверенности в их выполнении.

Обучающийся должен знать и выполнять инструкцию при занятиях спортивной гимнастикой.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Обучающийся 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;
- быть внимательным при передвижении и установке гимнастических снарядов;
- не переносить и не перевозить тяжёлые гимнастические снаряды без специальных тележек и устройств;
- при переноске матов держаться за специальные ручки сбоку по два человека с каждой стороны;
- при укладке следить, чтобы их поверхность была ровной и не сбивалась в комок, не было зазоров, а также наложения края мата на другой, вся площадь вокруг бревна застилается матами в один слой, а в месте приземления - в два слоя;
- на опорном прыжке в месте приземления уложить маты в два слоя, длиной не менее пяти метров;
- изменяя высоту брусьев вдвоём, ослабив винты, поднять одновременно оба конца, держась за жердь, а не за металлическую опору, ширина между жердями не должна превышать ширины плеч;
- высоту перекладины устанавливать в лежачем положении, хорошая прочность растяжек и креплений должна обеспечить устойчивость снаряда. - не стоять под перекладиной во время её установки;
- устанавливая прыжковые снаряды, выдвигать ножки поочерёдно с каждой стороны, предварительно наклонив снаряд; - по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Обучающийся должен:

- каждый раз перед выполнением упражнения проверять крепление стопорных винтов;
- выпирать руки насухо;
- выполнять сложные элементы и упражнения со страховкой;
- при выполнении прыжков и соскоков приземляться мягко, на носки, пружинисто приседая;
- при появлении во время занятия боли в руках, покраснения кожи, водяных пузырей на ладонях прекратить занятие и сообщить об этом учителю;
- переходить от снаряда к снаряду организованно, по общей команде, способом, указанным учителем;
- не стоять близко к снаряду при выполнении упражнения другим обучающимся, не отвлекать и не мешать ему;
- залезать и спускаться с каната способом, указанным учителем, не раскачивать канат, на котором обучающийся выполняет упражнение, не используйте его не по назначению;
- прежде чем выполнять упражнение на бревне, разучить его и добиться уверенного исполнения на полу или гимнастической скамейке;
- выполняя упражнение на перекладине, необходимо помнить, что неточность в исполнении упражнения или недостаточно хороший хват приводит к срыву и падению;
- перед выполнением опорного прыжка установить гимнастический мостик от снаряда на расстоянии в зависимости от своих возможностей, способностей и подготовленности; - не начинать выполнять упражнение, если есть помехи при разбеге или в месте приземления; - при выполнении опорного прыжка другим обучающимся не перебегайте место для разбега; - осуществлять страховку, стоя за снарядом;
- выполнять вольные и акробатические упражнения на матах или ковре; - перед выполнением упражнения убедиться, что на ковре или матах нет посторонних предметов или обучающихся, которые могут помешать выполнить задание; - во время выполнения упражнений не выбегать на ковёр, не мешать другим.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся 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.

Обучающийся 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.

Инструкция №7

для обучающихся по правилам безопасности во время проведения спортивных соревнований

I. Общие требования безопасности.

Состояние стадиона, спортивной площадки, спортзала должно соответствовать санитарно-гигиеническим требованиям. Нестандартное оборудование должно быть надёжно закреплено и находиться в исправном состоянии.

К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся: - прошедшие инструктаж по правилам безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья; - имеющие спортивную обувь и форму, не стесняющую движений и соответствующую теме и условиям проведения занятий. Обувь должна быть на подошве, исключающей скольжение, плотно облегал ногу и не затруднять кровообращение. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности одежда должна соответствовать погодным условиям.

Участники спортивных соревнований обязаны: - соблюдать правила их проведения; - бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию, не использовать его не по назначению;

- быть внимательным при перемещениях по стадиону;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

За несоблюдение мер безопасности обучающийся может быть не допущен или отстранён от участия в соревнованиях.

II. Требования безопасности перед началом соревнований.

Обучающийся должен:

- надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде;
- проверить исправность и надёжность установки спортивного инвентаря и оборудования;
- провести разминку.

III. Требования безопасности во время проведения соревнований.

Обучающийся должен:

- начинать соревнования и заканчивать их только по команде судьи соревнований;
- не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды, подаваемые судьей;
- избегать столкновения с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы;
- перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания;
- перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

IV. Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях.

Обучающийся должен:

- при плохом самочувствии, появлении во время занятий боли в руках, покраснении кожи или потертости на ладонях прекратить участие в соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований;
- при возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправностей или замене спортивного инвентаря и оборудования;
- при получении травмы участником соревнований немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом судье или администрации школы, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение;
- при возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить соревнования, провести эвакуацию, при этом четко выполнять распоряжения судьи соревнований, исключив панику.

V. Требования безопасности по окончании соревнований

- 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.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Раздел Тема занятий	Кол-во часов		Дата		Форма аттестации/ контроля	Примечание (корректировка)
		теория	практика	по плану	по факту		
	1 Основы знаний	3					
1	Техника безопасности во время занятий ОФП.	1	-			Беседа, рассказ	
2	Система планирования тренировки спортсмена: многолетнее, годовое, оперативное планирование.	1	-			Беседа, рассказ	
3	Индивидуальный план тренировки.	1	-			Беседа, рассказ	
	2 Лёгкая атлетика		7				
4	Техника безопасности во время занятий л/а.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
5	Бег на короткие дистанции.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
6	Стартовый разбег по сигналу и самостоятельно, на прямой и на повороте.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
7	Ускорения; бег по повороту; финиш.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах.	

					Учебная игра	
8	Бег на время на дистанции 30. 60м.		1		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
9	Бег на время на дистанции 100м.		1		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
10	Бег по пересечённой местности.		1		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
	Футбол					
11	Техника безопасности во время занятий футболом. Удары по мячу с места, с хода.		1		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
12	Ведение и обводка. Отбор мяча.		1		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
13	Финты. Выбивания.		1		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
14	Отбор мяча. Вбрасывание мяча.		1		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
15	Вбрасывание мяча. Игра вратаря.		1		Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	

16	Соревнования. Тренировочная игра.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования	
	Баскетбол						
17	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Перемещения и остановки. Учебная игра.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
18	Ловля и передача мяча. Учебная игра.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
19	Бросок мяча в кольцо в прыжке двумя руками.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
20	Броски мяча в кольцо после ведения.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
21	Выбивание мяча при ведении и броске.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
22	Борьба за мяч, отскочивший от щита.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
23-24	Учебно-тренировочная игра.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования	
	Подвижные игры с мячом						

25	Техника безопасности во время занятий подвижными играми. Пионербол. Ловля мяча, летящего на средней высоте.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
26	Пионербол с элементами волейбола. Ловля мяча, летящего высоко.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
27	Учебно-тренировочная игра.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования	
28	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования	
	Волейбол						
29	Техника безопасности во время занятий волейболом. Приём мяча. Передача мяча.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
30	Приём мяча. Передача мяча.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
31-32	Подача мяча. Прием подачи двумя руками снизу.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
33-34	Нападающий удар. Блокирование мяча.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
35	Учебно-тренировочная		1			Учебно-	

	игра. Соревнования.					тренировочные игры Соревнования	
	Баскетбол						
36	Техника безопасности во время занятий баскетболом. Ведение мяча правой и левой рукой. Отвлекающие приемы.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
37	Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча в кольцо.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
38	Броски мяча в кольцо. Овладение мячом и противодействия.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
39	Овладение мячом и противодействия. Индивидуальные тактические действия в нападении и защите. Игра.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
40	Групповые тактические действия в нападении и защите. Игра.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
41	Командные тактические действия в нападении и защите. Игра.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
	Подвижные игры с мячом						
42	Техника безопасности во время занятий		1			Показ. Тренировочные	

	подвижными играми. Перестрелка с 1 мячом.					упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
43	Перестрелка с 2 и 3 мячами.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования	
	Настольный теннис						
44	Техника безопасности во время занятий настольным теннисом. Упражнения с ракеткой и шариком. Техника подачи толчком.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
45	Игра толчком справа и слева.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
46	Атакующие удары по диагонали.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
47	Атакующие удары по линии.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
48	Игра в защите.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
49	Выполнение подач разными ударами.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
50	Игра в разных		1			Показ. Тренировочные	

	направлениях.					упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
51	Игра на счет разученными ударами.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
52	Игра с коротких и длинных мячей.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
53	Групповые игры.		1			Учебно- тренировочные игры Соревнования	
54	Отработка ударов накатом.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
55	Отработка ударов срезкой.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
56	Поочередные удары левой и правой стороной ракетки.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
	Волейбол						
57	Верхние и нижние передачи мяча 2-мя руками. Нападающий удар.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
58	Передача мяча у сетки. Нападающий удар.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	

59	Блокирование мяча. Нападающий удар.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
60	Учебно-тренировочная игра. Соревнования.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования	
	Лёгкая атлетика						
61	Бег на короткие дистанции.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
62	Бег на короткие дистанции		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
62-64	Бег по пересечённой местности.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования	
65-66	С/и «Лапта». Бег на средние дистанции.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования	
67	Тестирование.		1				
	Футбол						
68-69	Удары по мячу. Тренировочная игра.		1			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	
70-71	Игра вратаря. Игра.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования	

72	План самостоятельных занятий на лето.		1			Учебно-тренировочные игры Соревнования	
	Всего	3	69				

Контрольные нормативы школьного спортивного клуба.

Контрольные нормативы для учащихся возраста **7-11** лет представлены в таблице П.2.1 Таблица П.2.1

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 20 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 30 м с высокого старта (с)	6,0-6,5	5,5-6,0
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	-	10-10,5
4.	Прыжок в длину с места (см)	150-160	155-165
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 30 с (количество раз)	15-20	15-25
6.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	30-35	35-45

Примечание - в таблице П.2.1 приведены допустимые для данного возраста результаты по выполнению упражнения, более высокий результат говорит о перспективности учащегося, более низкий - наоборот.

Контрольные нормативы по общей школьного спортивного клуба для учащихся возраста **12-13 лет** представлены в таблице П.2.2 Таблица П.2.2

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,6-4,8
2.	Бег 800 м	-	Без учета времени
3.	Бег 60 м с высокого старта (с)	10-10,5	9,5-10
4.	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-200
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	70-75	80-85
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	10-12	15-20
7.	Переход из положения лежа в положение сидя с касанием пальцами рук ступней (количество)	12	18

8.	Разгибание рук в упоре лежа (отжимание)	15-20	20-25
----	---	-------	-------

Контрольные нормативы школьного спортивного клуба «Четверочка» для учащихся возраста **14-15** лет представлены в таблице П.2.3 Таблица П.2.3

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,8-5,0	4,3-4,6
2	Бег 1000 м (мин)	4,5 и менее	4,3 и менее
3	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,5-10	9-9,5
4	Бег 3000 м	-	Без учета времени
5	Прыжок в длину с места (см)	175-180	190-205
6	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	90-95	100-105
7	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	14-18	20-25
8	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	15-20	25-30
9	Отжимание от пола	20-25	30-35
10	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из вися на гимнастической стенке	10-12	-
11	Подтягивание хватом сверху из вися на перекладине	-	5-8

Контрольные нормативы школьного спортивного клуба для учащихся возраста **16-17 лет** представлены в таблице П.2.4 Таблица П.2.4

№ п/п	Наименование упражнения	Пол учащихся	
		Девочки	Мальчики
1.	Бег 30 м с высокого старта (с)	4,3-4,5	4,1-4,3
2.	Бег 60 м с высокого старта (с)	9,1-9,3	8,3-8,5

3.	Бег 3000 м (мин)	Без учета времени	15 и менее
4.	Прыжок в длину с места (см)	190-200	230-240
5.	Прыжок боком через гимнастическую скамейку за 1 мин (количество раз)	100-105	110-120
6.	Подъем прямых ног за голову из положения лежа на спине (количество раз)	20-25	30-35
7.	Доставание ступней выпрямленных в коленях ног пальцами рук из положения лежа	25	30
8.	Отжимание от пола	25-30	35-40
9.	Подтягивание согнутых в коленях ног к груди из виса на гимнастической стенке	15-25	-
10.	Подтягивание хватом сверху из виса на перекладине	-	10

3.4. Лист корректировки

Все изменения, дополнения, вносимые в Программу в течение учебного года, согласовываются с администрацией учреждения и вносятся в лист корректировки программы.

**Лист корректировки
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
Волейбол**

№ п/п	Причина корректировки	Дата	Согласование с заведующим подразделения (подпись)

3.5. План воспитательной работы

№	Наименование мероприятия	Срок исполнения
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		