

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная школа № 25 имени Героя России А.В.Теперика»

Принято
На педагогическом совете
МБОУ ОШ№ 25
протокол № ____ от ____ 2024

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ОШ №25

от 31.08..2024 №216\1

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Волейбол (пионербол)»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся 11-16 лет

Срок реализации программы – 1 год

Шкатов Ю.В.
учитель физической культуры

Г Липецк

Оглавление

	Стр.
Комплекс основных характеристик программы	3
Пояснительная записка	3
Учебный план	8
Содержание учебного плана	9
Комплекс организационно-педагогических условий	11
Условия реализации программы	11
Методические материалы	12
Формы аттестации	13
Оценочные материалы	13
Календарный учебный график	17
Характеристика адресата программы	18
Список использованных источников и литературы	21
Результативность участия в конкурсных мероприятиях	24
Приложение.	25

Пояснительная записка

Спорт – область деятельности, связанная с выявлением и демонстрацией физических возможностей людей. Спортивная культура направлена на развитие и расширение человеческих возможностей, покорение новых вершин, раскрытие потенциала спортсменов. Спортивные игры – виды любительского и профессионального спорта, направленные на достижение личной и командной цели, связанной с поражением конкретной цели (ворот, корзины, лузы, игровых фигур и т.п.). Спортивные игры проводятся с помощью различных игровых приспособлений (мяч, клюшки, ворота, игровое поле, шайба и т.п.). Будучи командными или личными, они подразумевают использование тактики и стратегии, а не только базовых физических качеств спортсмена (сила, ловкость, быстрота и т.д.). Академическое определение термина “Спортивные игры”. В переносном значении, термин Спортивные игры это комплекс спортивных мероприятий – олимпиада, соревнование или турнир. В качестве метафоры, спорт можно представить как непрекращающийся поединок с Вселенной, с самим собой и ограничениями, которыми человека наделил мир. Как попытку полета без крыльев, прыжка выше головы. Спортсмен, побеждая обстоятельства, соперников и самого себя, показывает людям, что «невозможное возможно» и вместе с каждой победой отдельного спортсмена, чуть сильнее становится все человечество.

Спортивные игры можно с уверенностью назвать универсальным средством физического воспитания всех категорий населения - от детей дошкольного возраста до пенсионеров. С их помощью достигается цель - формирование основ физической и духовной культуры личности, повышение ресурсов здоровья как системы ценностей, активно и долгосрочно реализуемых в здоровом стиле жизни. Велика роль спортивных игр в решении задач физического воспитания в широком возрастном диапазоне, таких, как формирование осознанной потребности в освоении ценностей здоровья, физической культуры и спорта; физическое совершенствование и укрепление здоровья как условия обеспечения и достижения высокого уровня профессионализма в социально значимых видах деятельности; природосообразное и индивидуально приемлемое развитие физического потенциала, обеспечивающего достижение необходимого и достаточного уровня физических качеств, системы двигательных умений и навыков; физкультурное общее образование, направленное на освоение интеллектуальных, технологических, нравственных и эстетических ценностей физической культуры; актуализация знаний на уровне навыков проведения самостоятельных занятий и умений приобщать к ним других.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для детей по спортивным играм составлена в соответствии с нормативными требованиями федерального и муниципального уровня, требованиями и СанПиН 2.4.4.3172-14. Разработана программа, как социальный заказ

родителей и детей, согласно современным условиям дополнительного образования.

Актуальность данной программы связана с развитием и ростом популярности спортивных игр в нашей стране и определяется спросом со стороны родителей и детей на организованные занятия пионерболом, волейболом, баскетболом. Систематические занятия спортивными играми оказывают полезное влияние на всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

Отличительные особенности программы заключаются в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности, в оригинальной подборке оценочных материалов, теоретического и практического материала, методах обеспечения быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации физического развития и укрепления мышечного тонуса, постепенного перехода вида деятельности с пионербола на волейбол и к требованиям современного времени.

Программа реализуется без гендерных ограничений. Программа рассчитана на 1 год обучения, базовый уровень освоения содержания. Учебный план состоит из модулей, каждый из которых включает единые темы (разделы) с увеличением часов на практическую часть и постепенное увеличение физической нагрузки.

Материал содержания программы предполагает изучение основ двух спортивных игр: волейбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Направленность физкультурно-спортивная, *вид деятельности* – командные игры.

Объём и срок. Настоящая программа предлагает базовый уровень освоения в течение 1 года.

Режим занятий. Согласно возрастной категории, по санитарным нормам частот и продолжительность занятий: 1 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом между занятиями 15 минут; 68 часов в год, 1 группа.

Формы обучения – очная, с применением дистанционного обучения. При дистанционном обучении по программе используются следующие формы дистанционных технологий: - видео- и аудио- занятия, лекции. В организации дистанционных занятий (в период карантина или активированных дней) по программе могут использоваться интернет платформы и сервисы..

Состав групп обучения – постоянный

Формы обучения: групповое занятие. Набор детей в группы обучения осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии

физического здоровья, личного заявления родителей (законных представителей) и личного желания ребенка.

Дополнительная общеобразовательная общеобразовательная программа «Спортивные игры» составлена в соответствии с современными нормативными правовыми актами и государственными программными документами по дополнительному образованию, локальными актами образовательной организации, с учетом задач, сформулированных федеральными государственными образовательными стандартами нового поколения. То есть программа разработана с учетом основных положений Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года:

- Закона РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам»
- Постановления санитарного врача РФ от 29.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

Подробную информацию о нормативно-правовой основе программы можно посмотреть в разделе «Список информационных источников и литературы»

Целью программы является создание условий для гармоничного когнитивного развития детей среднего школьного возраста посредством массового их вовлечения в подвижные и спортивные игры.

Задачи

Личностные:

- укрепление здоровья учащихся, содействие их разносторонней физической подготовленности;
- комплексное развитие физических и психических качеств;
- формирование устойчивых мотивов и потребностей учащихся в бережном отношении к своему здоровью, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Метапредметные:

- обучение способам контроля величины и функциональной направленности физической нагрузки, а также способам ее регулирования в процессе занятий;
- создание учащимся условия для полноценной реализации их двигательных и творческих потребностей;
- стабилизирование эмоций, обогащение учащихся новыми ощущениями, представлениями, понятиями.

Предметные:

- развитие самостоятельности и творческой инициативности школьников, способствование успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг;
- воспитание волевых качеств: дисциплины, самоорганизация, коллективизма, честности, скромности, смелости;
- формирование системы нравственных общечеловеческих ценностей.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе различных видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения;
- владение умениями: выполнять комплексы упражнений на основные физические способности;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях и по одному из видов спорта;
- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметные результаты:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять и них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Содержание программы

Таблица 1

Учебный план группы

№ п/п	Название темы	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретические основы и правила игры					
1	Сведения из истории спортивных игр	1	1	-	Имеют представление об истории возникновения шахмат и появления их на Руси
2	Подвижные игры с элементами пионербола	12	-	12	Подвижные игры с элементами Пионербола. Эстафеты. Игра «Пионербол» с элементами волейбола
3	Подвижные игры с элементами волейбола	12	-	12	Подвижные игры с элементами Пионербола. Эстафеты. Игра «Волейбол» с по упрощённым правилам.
Раздел 2. Практико-соревновательная деятельность					
4	Общая и специальная физическая подготовка	13	-	13	Контрольные упражнения «Игровые ситуации»
5	Основы техники и тактики игры	12	-	12	Учебная игра. Учебно – тренировочная игра пионербол
6	Основы техники и тактики игры	12	-	12	Учебная игра. Учебно – тренировочная игра в волейбол
7	Контрольные игры и соревнования	4	-	4	Двухсторонняя контрольная игра.
8	Промежуточная аттестация, сдача нормативов	2	-	2	Контрольные упражнения
Всего		68	1	67	

Содержание учебного плана

Теоретические знания:

планирование режим дня;

исторические этапы Олимпийского движения:

вести дневник наблюдения по физкультурной деятельности.

Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов.

Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекаты, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах. Упражнения с мячом: дриблинг с низким отскоком без зрительного контроля за мячом, финты с мячом, передачи в парах и тройках несколькими мячами, жонглирование мячами, подвижные игры, спортивные игры (пионербол, волейбол) эстафеты.

Волейбол

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Волейбол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка волейболиста. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?». Спортивные игры с мячом.

Пионербол

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях пионерболом. Пионербол – игра для всех. Основные линии разметки спортивного зала. Положительные и отрицательные черты характера. Здоровое питание. Экологически чистые продукты. Утренняя физическая зарядка.

2. Специальная подготовка. Специальная разминка пионербола. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Подвижные игры: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?». Спортивные игры с мячом.

В результате освоения программы учащиеся будут:

Знать

- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий.
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия.
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми.
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

**Комплекс организационно-педагогических условий
Условия реализации программы**

Таблица 2

Материально-техническое обеспечение.

№ п/п	Перечень оборудования	Единица измерения	Количество
волейбол			
1	Мяч волейбольный	шт	15 шт

3	Скакалка	шт	15 шт
4	Майка	шт	12 шт
5	Шорты спортивные (трусы спортивные)	шт	12 шт
7	Фишки (конусы) (в комплекте 5 шт.)	шт.	15 шт.
Гимнастика, фитнес и общая физическая подготовка			
1	Мяч набивной (медицинбол), 1, 2,3 кг	шт	2 шт
2	Стойка для обводки (6 шт в комплекте)	шт	2 шт
3	Утяжелители для ног	шт	2 шт
4	Утяжелители для рук	шт	2 шт
5	Футболка	шт	12 шт
6	Мат гимнастический прямой	шт	4 шт
7	Консоль пристенная для канатов и шестов (3 крюка)	шт	2 шт
8	Канат для лазания	шт	2 шт
9	Скамейка для степ – упражнений (степ-платформа)	шт	15 шт
10	Доска наклонная навесная	шт	2 шт
11	Доска информационная	шт	1 шт

Проведение и подготовка мест занятий осуществляется в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями СанПиН и правилами безопасности проведения занятий физической культурой. Информационные и мультимедийные ресурсы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, привлечение (при необходимости) педагога – психолога, педагогов других направленностей.

Методические материалы

Методы обучения: словесный, наглядный, наблюдения, игровой, соревновательный, самостоятельная работа.

Формы организации образовательного процесса: практическое занятие, теоретическое занятие, беседа, игра, презентация.

Методы организации работы:

- объяснительно – иллюстративный;
- наглядный;

- репродуктивный;
- рефлексивный.

Педагогические технологии:

- групповые технологии,
- информационно-коммуникационная технология,
- здоровьесберегающая технология,
- технология обучения в сотрудничестве.

Формы аттестации: собеседование, тестирование, зачётные занятия (в электронной папке педагога)

Учебно – методическое и информационное обеспечение:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа;
- глоссарий;
- правила по ТБ, папки инструктажей;
- программно – плановая и нормативная документация;
- тематические папки.

Характеристика командных игровых видов спорта: волейбол и пионербол.

Спортивные игры сформировались на основе игровой деятельности, присущей человеку. Игра занимает большое место в жизни человека. В детском возрасте игра - основной вид деятельности, средство подготовки к жизни, к труду, эффективное средство физического воспитания. Игры, связанные со спортом, базирующиеся на соревновании, выделялись в отдельную группу - спортивные игры, или игровые виды спорта.

Особенности спортивных игр определяются спецификой соревновательной деятельности, которая и отличает их от других видов спорта.

Соревновательное противоборство в игре происходит по установленным правилам с использованием присущих только конкретной игре соревновательных действий - приемов игры (техники). При этом обязательным является наличие соперника. В командно-игровых видах цель каждого фрагмента состязания состоит в том, чтобы доставить предмет состязания (мяч) в определенное место площадки соперников и не допустить такового в отношении себя. Это определяет единицу состязания - блок действий типа «защита-нападение», который включает также действия по разведке, дезинформации, конспирации и т.п.

Специфика командных игр определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. В идеале основной психологической установкой спортсмена на игру должно быть стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды (даже вопреки личному благополучию, может быть и «во вред себе» в том или ином отношении).

Воспитание коллективизма, способности жертвовать собственными интересами ради командной победы, желание видеть и понимать коллективный интерес в каждый данный момент состязания есть одна их важнейших задач процесса подготовки в командных играх.

Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствует воспитанию данной установки через воздействие коллектива на участников игры. Часто такое воздействие бывает весьма жестким, сильным, действенным, что способствует развитию у человека соответствующих личностных качеств.

Важная особенность спортивных игр состоит в большом количестве соревновательных действий - приемов игры. Необходимо выполнять эти приемы многократно в процессе соревновательной деятельности (в одной встрече, серии встреч) для достижения спортивного результата (выигрыша встречи, соревнования) - отсюда требование надежности, стабильности навыков и т.д.

Игровые виды спорта — это активные состязания, имеющие главной целью победу над противником.

Как правило, игровые виды спорта — это командные соревнования. Основная цель игры — это набор максимального количества очков (баллов, голов, мячей) за отведенный промежуток времени или до первого попадания. При проведении соревнований в индивидуальных игровых видах спорта происходит сопоставление спортсменов.

Форма аттестации:

- Участие в соревнованиях институционального и муниципального уровней.
- Сдача нормативов.
- Опрос.

Оценочные материалы

Таблица 3

Оценочные материалы по темам

№ пп	Тема в учебном плане	Оценочные материалы
1	Сведения из истории спортивных игр	Комплект тестовых заданий.
2	Подвижные игры с элементами пионербола	Комплекс СБУ упражнений пионербола
3	Подвижные игры с элементами волейбола	Комплекс СБУ упражнений волейболиста
4	Общая и специальная физическая подготовка	Комплекс СБУ упражнений ОРУ
5	Основы техники и тактики игры	Комплекс СБУ упражнений волейболиста, баскетболиста.
6	Контрольные игры и	Муниципальные соревнования.

	соревнования	
7	Контрольные испытания	Контрольные нормативы.

Пример опросника

Вопросы по теоретической подготовке.

1.Что надо делать для профилактики избыточного веса?

- 1)Заниматься физическими упражнениями по воскресениям.
- 2)в рационе питания было больше жиров и сладких блюд
- 3) регулярно заниматься физическими упражнениями
- 4) как можно дольше лежать в постели и смотреть спортивные передачи.

2.Через сколько времени после занятий физическими упражнениями можно принимать пищу?

- 1)5-10 мин.
- 2)30-45 мин
- 3)1-2 часа
- 4)3-4часа

3.Сколько основных игроков входят в состав команды по волейболу(пионерболу)?

- 1)шесть
- 2) семь
- 3)пять
- 4)один

4.Где впервые зародилась игра в волейбол(пионербол)?

1. Америке
2. Франции
3. Италии
4. России

5.Какие способы передвижений применяются в ? волейболе(пионерболе)?

- 1)бег
- 2)ведения
- 3) ходьба
- 4)прыжки

6.В каком году и где будет проходить Олимпиада в России?

1. 2011 в Москве
2. 2014 в Сочи
3. 2012 в Саратове
4. 2013 в Санкт- Петербурге

7. Когда и где зародились Олимпийские игры?

- 1) 673г. до н.э в России
- 2)776г до н.э. в Древней Греции
- 3)367г до н.э. в Америке
- 4) 700г. до н.э. в Англии

8. Какой олимпийский девиз на Олимпиадах?

1. «Быстрее! Выше! Сильнее!
2. «Самый сильный и выносливый»
3. «Быстрее! Сильнее! Выше!
4. «Я -победитель»

9. Кто являлся организатором возрождения Олимпийских игр?

- 1) Пьер де Кубертен
- 2) Николай Панин
- 3) Эдита Пьеха
- 4) Виктор Цой

10. сколько существуют основных двигательных способностей?

- 1) 6, 2) 5 3) 7 4) 8

11. Какие виды спорта включают в спортивные игры?

- 1) футбол, ручной мяч, баскетбол, волейбол
- 2) футбол
- 3) прыжки в высоту
- 4) баскетбол, волейбол

12. Размеры волейбольной площадки составляют:

- а) 6x9 м;
- б) 9x12 м;
- в) 8x16 м;
- г) 9x18 м.

13. В баскетболе запрещены:

- а) игра руками;
- б) игра ногами;
- в) игра под кольцом;
- г) броски в кольцо.

14. Игровое время в волейболе состоит:

а – из 2 партий по 20 минут; б – из 3 партий по 15 минут; в – из 5 партий по 15 минут; г – из 5 партий без ограничения времени

В волейболе в каждой партии команде предоставляется право на:

а – 1 тайм-аут; б – 2 тайм-аута; в – 3 тайм-аута; г – 4 тайм-аута.

15. Смена площадок в волейболе происходит:

- а – после каждой партии;
- б – после того, как какая-либо команда первой наберёт 25 очков;
- в – после каждых разыгранных 10 и 20 очков.

16. В течение какого времени в волейболе подающий должен нанести удар по мячу после свистка первого судьи на подачу:

а- 8 секунд; б – 3 секунды; в – 10 секунд; г – 7 секунд.

Таблица 4

Нормативы общефизической подготовки (1 год обучения) 11- 13 лет

Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30м	Бег 1000м
190	6.2	4.9	4.10.0

Таблица 5

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	мальчики	девочки
1	Нижняя прямая подача с расстояния 6 м от сетки (кол-во удачных попыток из 10)	7-9	6-8
2	Жонглирование мячом над собой верхней передачей (кол-во раз)	8-10	5-7
3	Жонглирование мячом над собой нижней передачей (кол-во раз)	5-7	4-6
4	Первая передача (прием) на точность из зоны 6 в зону 3 (расстояние 6 м)	3	2

Характеристика адресата программы

11-15 лет – средний школьный возраст.

Подростковый возраст характеризуется максимальным темпом роста всего организма, усилением окислительных процессов, нарастанием функциональных резервов организма, активацией ассимиляторных процессов, усилением процессов морфологической и функциональной дифференцировки головного мозга и внутренних органов. В значительной же мере специфика этого возраста определяется биологическим фактором – процессом полового созревания.

Быстрыми темпами развивается мышечная система. Повышается возбудимость, возрастает функциональная подвижность (лабильность) мышц. Они приобретают способность воспроизводить более высокий ритм раздражений. К 14-15 годам мышцы по своим свойствам уже достигают данные взрослых. Резкий скачок в увеличении общей массы мышц происходит в 13 лет. Так, если в 8 лет мышцы составляют 27% массы тела, у 12-летнего – около 29%, в 15 лет уже около 33%. Изменяется диаметр мышечных волокон. Но функциональные возможности мышц еще значительно ниже, чем у взрослых. Так, у 12-летних сила мышц составляет 65% в сравнении с 20-30-летними, а у 15-летних – 92%. Производительность же работы на единицу времени у 14-15-летних составляет 65-70% от производительности взрослых. В этом возрасте в основном заканчивается развитие иннервационного аппарата мышц, координации движений.

Перестройка в структуре скелетных мышц не может не сказаться на мышечной работоспособности. Отмечается некоторое увеличение возможностей подростков при выполнении циклической работы, особенно в зонах большой и умеренной мощности, т.е. при таких нагрузках, где главным источником энергии служит аэробный процесс. Растет мощность, которую может развивать подросток за счет аэробики, растет и длительность непрерывного удержания нагрузки такой мощности, т.е. объем работы. На этой стадии полового созревания эффективны тренировки общей выносливости, однако надо помнить, что пубертатные перестройки в организме еще далеки от завершения и следует соблюдать осторожность в наращивании интенсивности и объема тренировочных занятий.

С другой стороны, тренировка силовых и скоростно-силовых качеств в этот период малоэффективна, и применение таких нагрузок в урочной и неурочной формах должно быть ограничено. В этом возрасте происходит созревание быстрых скелетно-мышечных волокон и нервных спинальных центров, управляющих их сокращением, значительно уменьшает время двигательных реакций, позволяет совершенствовать ловкость и другие проявления координации движения. Исчезает угловатость движений.

16-17 лет – старший школьный возраст.

Мышцы по своему составу, строению, свойствам приближаются к мышцам взрослых. Опорно-двигательный аппарат может выдерживать значительные статические напряжения и выполняет довольно длительную работу. Развитие мышечной системы происходит за счет роста диаметра мышечного волокна. Все отчетливее наблюдается прирост мышечной массы. У девушек больше происходит больший прирост в массе тела, чем развитие силы мышц. Мышцы же юношей эластичны, имеют хорошую нервную регуляцию, их способность к сокращению и расслаблению достаточно велика.

Список использованных источников и литературы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 года №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
4. Письмо Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) от 23.10.2017г. №01/14380-17- 32 «Об электронном обучении, дистанционных образовательных технологиях при реализации основных образовательных программ и/или дополнительных образовательных программ»
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая Распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022г. №678-р
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
8. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 14.08.2020г. №01/1739 «Об утверждении Концепции организационно-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся Челябинской области»

Методические рекомендации:

1. Буйлова, Л.Н. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. [Электронный ресурс] / Любовь Николаевна Буйлова. - Режим доступа:

https://www.rmc.viro33.ru/images/docs/builova_2015.pdf?ysclid=lgndg1buas169468890 - (Дата обращения: 20.04.2023г.).

2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (проект) / Министерство образования и науки России, Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования» / сост. И.Н. Попова, С.С. Славин. - М., 2015

3. О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ: письмо Министерства просвещения РФ от 01.08.2019г. №ТС-1780/07

4. Письмо Министерства просвещения РФ №АБ-3924/06 от 30.12.2022г. «Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ОВЗ и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ»

5. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")

6. Письмо Минпросвещения РФ от 01.08.2019г. №ТС-1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ»

7. Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ различной направленности [Электронный ресурс]: методические рекомендации / авт.-сост.: А.В. Кисляков, Г.С. Шушарина. – Челябинск: ЧИППКРО, 2018 – 64 с.

8. Кулакова, Н.В. Методические рекомендации по организации дополнительного образования детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью с учетом нозологических групп: нарушения слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, расстройства аутистического спектра, задержка психического развития, умственная отсталость (интеллектуальные нарушения)/Е.В. Кулакова, М.М. Любимова. – М.:РУДН, 2020. – 60с. –ISBN978-5-209-10446-9. – Текст: непосредственный

9. Ястребова, Г.А. Методические рекомендации по разработке и адаптации дополнительных общеобразовательных программ для детей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью (по уровням освоения программы)/Г.А. Ястребова, Ю.С. Богачинская, Е.В. Кулакова; под ред. М.А. Симоновой. – М.: РУДН, 2020.- 67с.

Инструкции:

1. Инструкция по документационному обеспечению деятельности администрации Озерского городского округа, утверждённая постановлением №1 от 09.01.2013г.

Список литературы для педагога

4. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5–9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. М.: Просвещение, 2017.
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. М.: Просвещение, 2017.
7. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательной деятельности в физической культуре. М.: Просвещение, 2017.
8. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Формирование культуры здоровья 5-6 класс. М.: Просвещение, 2017.
9. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Формирование культуры здоровья 7-8 класс. М.: Просвещение, 2017.

Список литературы для обучающихся

1. Лях В.И. «Физическая культура» 5-7 класс Москва «Просвещение» 2015
2. Лях В.И. «Физическая культура» 8-9 класс Москва «Просвещение» 2015
3. Лях В.И. «Физическая культура» 10-11 класс Москва «Просвещение» 2015

Инструкция для учащихся по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта

I. Общие требования безопасности.

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

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

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

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;
- 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 учащийся должен:

- избегать столкновений с другими учащимися, «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 учащимися;
- 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.

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;

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.

БАСКЕТБОЛ

Ведение мяча

Учащийся должен:

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

Передача

Учащийся 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

Учащийся должен:

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

Не рекомендуется:

- толкать учащегося, 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 учащийся 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

Учащийся должен:

- после подбрасывания мяча над собой отбивать мяч в сторону партнёра кончиками пальцев, образующими «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

Учащийся 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 учащийся 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

Инструкция для учащихся по мерам безопасности при 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 процессе.

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.

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

Учащийся 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

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.

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.

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;

**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.

Инструкция по мерам безопасности учащихся во время занятий в спортивном зале ТБ 051-ФК

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;
- знать и выполнять настоящую инструкцию.

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.

III. Требования безопасности во время проведения занятий.

Занятия проводятся на просохшей площадке и под руководством учителя физкультуры.

Учащийся

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 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.

Вводный инструктаж по безопасности труда на занятиях физической культурой ТБ-049-ФК

I. Общие требования безопасности.

Учащийся должен:

- пройти медицинский осмотр и заниматься в той медицинской группе, к которой он относится по состоянию здоровья;
- иметь опрятную спортивную форму (трусы, майку, футболку, спортивный костюм, трико, чистую обувь – кеды, кроссовки), соответствующую погодным условиям и теме проведения занятия;
- выходить из раздевалки по первому требованию учителя;
- после болезни предоставить учителю справку от врача;
- присутствовать на уроке в случае освобождения врачом от занятий после болезни;
- бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению;
- иметь коротко остриженные ногти;
- знать и выполнять инструкцию по мерам безопасности.

Учащимся нельзя:

- резко открывать двери и виснуть на них, выключать свет, трогать плафоны в раздевалке, спортивном зале;
- вставлять в розетки посторонние предметы;
- пить холодную воду до и после урока;
- заниматься на непрсохшей площадке, скользком и неровном грунте.

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 (серьги, часы, браслеты и т.д.);
- убрать из карманов спортивной формы колющиеся и другие посторонние предметы;
- под руководством учителя приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения учителя выходить на место проведения занятия;
- по команде учителя встать в строй для общего построения.

III. Требования безопасности во время занятий.

Учащийся должен:

- внимательно слушать и чётко выполнять задания учителя;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения учителя;
- во время передвижений смотреть вперёд, соблюдать достаточные интервалы и дистанцию, избегать столкновений;

- выполнять упражнения с исправным инвентарём и заниматься на исправном оборудовании.

Учащимся

нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строю и движении;
- залезать на баскетбольные фермы, виснуть на кольцах;
- жевать жевательную резинку;
- мешать и отвлекать при объяснении заданий и выполнении упражнений;
- выполнять упражнения с влажными ладонями;
- резко изменять направление своего движения.

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.

