



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТОРЕЗСКИЙ ТЕХНИКУМ СТРОИТЕЛЬСТВА, ТЕХНОЛОГИЙ И СЕРВИСА»**

286601 ДНР г.Торез, ул. Тани Брлевой, 51 тел.: +7 949 642 82 35 e-mail: tor.licey@mail.ru

ПРИКАЗ

от 18 октября 2023 года

№ 185

«Об организации работы студенческого спортивного клуба»

На основании материалов, представленных общим собранием студенческого спортивного клуба ГБОУ «ТТСТС» с целью организации и проведения спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работы в образовательном учреждении во внеурочное время.

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Назначить руководителем клуба Шаврину Е.Д. -руководителя физвоспитания техникума.
2. Организовать работу Студенческого Спортивного Клуба с «_» сентября 2023г. в соответствии с Уставом.
3. Утвердить состав Совета Студенческого Спортивного Клуба:
 - Вовнянко Мирослав студент гр №10- заместитель руководителя
 - Адаменко Антон студент гр№31
 - Денисенко Карина студентка гр№ 23
 - Панченко Александр студент гр№ 21
 - Гарматенко Игорь студент гр№ 11
 - Пыринг Екатерина студентка гр № 1
4. Утвердить название Студенческого Спортивного Клуба «Фрегат», эмблему, девиз клуба.

5. Утвердить Положение о Студенческом Спортивном Клубе (Приложение).
6. Утвердить Устав клуба (Приложение).
7. Утвердить план работы ССК (Приложение)
8. Членам Студенческого Спортивного Клуба принимать активное участие в организации соревнований, товарищеских встреч между общеобразовательными учреждениями города в течение учебного года.
9. Контроль за исполнением данного приказа возложить на заместителя директора по воспитательной работе Москаленко Я. Э.

Директор



В.Г.Коваленко

Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Торезский техникум строительства технологий и сервиса»

Принята
методическим советом
от 29.09.2023 г.
Протокол № 1



Утверждаю
директор ГБПОУ «ТТСТС»
В.Г. Коваленко
№ 2 от 29.09.2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивные игры»
(гимнастика, общая физическая подготовка, волейбол, баскетбол)**

Возраст обучающихся 14-20 лет
Срок реализации программы - 3 года

Автор - составитель программы:
Шаврина Елена Дмитриевна,
Руководитель физвоспитания ГБПОУ «ТТСТС»

Г. Торез
2023

Оглавление

Пояснительная записка.....	3
Планируемые результаты.....	6
Содержание программы.....	8
Условия реализации программы.....	14
Список использованных источников и литературы.....	16
Приложения.....	17

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа для подростков по командным игровым видам спорта «Спортивные игры» составлена в соответствии с

-Федеральным законом от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

- Проектом Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;

- Приказом Минпросвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры» направлена на овладение обучающимися основами техники двух спортивных игр: баскетбола, волейбола, на базовом уровне развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшей достичь определенного уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Спорт – область деятельности, связанная с выявлением и демонстрацией физических возможностей людей. Физическая 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.

Актуальность программы заключается в приобщении обучающихся к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности подростка, укреплении психического и физического здоровья молодежи.

Новизна и оригинальность программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этими спортивными играми. С каждым годом учебные нагрузки возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков подросток имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

В условиях спортивного зала посредством спортивных игр

достигается высокая двигательная активность группы студентов, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности. Развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств.

Педагогическая целесообразность программы. Педагогическая целесообразность программы по спортивным играм, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному. Спортивные игры позволяют решить проблему занятости у подростков свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки студентов для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Отличительные особенности. В основе спортивных игр лежат естественные движения - бег, прыжки, броски, передачи. Коллективность действий. Эта особенность имеет большое значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Соревновательный характер.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, при участии обучающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе спортивной борьбы.

Принципы, лежащие в основе программы:

- доступность : (простота, соответствие возрастным и индивидуальным особенностям);
 - наглядность (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
 - демократичность и гуманизм : (взаимодействие воспитателя и воспитанника в социуме, реализация собственных творческих потребностей);
 - научность (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- «от простого - к сложному» (научившись элементарным навыкам работы);

Характеристика командных игровых видов спорта: волейбол и баскетбол

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 из важнейших задач процесса подготовки в командных играх.

Практика показывает, что сами условия командной состязательной деятельности способствует воспитанию данной установки через воздействие коллектива на студентов 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.

Отличительные особенности Программы в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности, в авторском подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

Программа «Спортивные игры»

- основана на активности обучающихся при руководящей роли педагога;
- применяется без гендерных ограничений;
- рассчитана на 3 года обучения, базовый уровень;
- учебный план состоит из модулей, каждый из которых включает единые темы (разделы) с увеличением часов на практическую часть и постепенное увеличение физической нагрузки.

Материал программы предполагает изучение основ двух спортивных игр: баскетбола, 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.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.
- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.
- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Направленность - физкультурно - спортивная, вид деятельности – физкультурно – оздоровительный, уровень освоения программы – ознакомительный.

Объём и срок. Настоящая программа предлагает ознакомительный уровень освоения содержания игры в шахматы, в течение 3 лет.

Режим занятий. Согласно возрастной категории, по санитарным нормам частот и продолжительность занятий волейболом: 2 раза в неделю по 2 часа (45минут+45минут).

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса - основной состав объединения, состав групп обучения – постоянный.

Особенности программы. Основной формой работы является групповое занятие. Набор студентов в группы обучения осуществляется на основании медицинского заключения о состоянии физического здоровья, личного заявления.

1.3 Цель и задачи программы

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья студентов посредством приобщения к регулярным занятиям спортивными играми, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своего учебного учреждения, своего города, своей страны.

Задачи:

Обучающие:

- совершенствовать навыки в игровых видах спорта: правила игры, техника, тактика, правила судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

Развивающие:

- укреплять опорно-двигательный аппарат подростков;
- способствовать разностороннему физическому развитию студентов, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества подростка.
- расширять спортивный кругозор подростков.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

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, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

- формирование осознанного, уважительного, доброжелательного отношения к людям, их мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, социальной жизни в группах и сообществах, включая социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, 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 физической 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 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.

Мета предметные связи:

- 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 1 год обучения

№ 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	2	2	-	Имеют представление об истории возникновения шахмат и появления их на Руси
2	Подвижные	12	-	12	Подвижные игры с элементами

	игры с элементами баскетбола				Баскетбола. Эстафеты. Игра «Баскетбол» с по упрощённым правилам.
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	Гимнастика, фитнес и общая физическая подготовка	13	-	13	Контрольные упражнения «Игровые ситуации»
5	Основы техники и тактики игры	12	-	12	Учебная игра. Учебно – тренировочная игра в волейбол
6	Контрольные игры и соревнования	4	-	4	Двухсторонняя контрольная игра.
8	Контрольные испытания	2	-	2	Контрольные упражнения
Всего		68	2	66	

Содержание учебного плана

Теоретические знания:

планирование режим дня;

исторические этапы Олимпийского движения;

вести дневник наблюдения по физкультурной деятельности.

Гимнастика, фитнес и 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, . 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, футбол, гандбол, баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол

1. *Основы знаний.* Техника безопасности на занятиях баскетболом. Основные части тела. Мышцы, кости и суставы. Как укрепить свои кости и мышцы. Физические упражнения.

2. *Специальная подготовка.* Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой); передача мяча (снизу, от груди,

от плеча); ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Стойка игрока, передвижение в стойке. Остановка в движении по звуковому сигналу. Подвижные игры: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами. Спортивные игры с мячом.

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.

Первый год обучения

Должны 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.

Должны уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия.

Таблица 2

2 год обучения

№ 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	2	2	-	Имеют представление об истории возникновения шахмат и появления их на Руси
2	Подвижные игры с элементами	18	-	18	Подвижные игры с элементами Баскетбола. Эстафеты. Игра «Баскетбол».

	баскетбола				
3	Подвижные игры с элементами волейбола	18	-	18	Подвижные игры с элементами Волейбола. Эстафеты. Игра «Волейбол.
Раздел 2. Практико-соревновательная деятельность					
4	Гимнастика, фитнес и общая физическая подготовка	12	-	12	Контрольные упражнения «Игровые ситуации»
5	Основы техники и тактики игры	12	-	12	Учебная игра. Учебно – тренировочная игра в волейбол
6	Контрольные игры и соревнования	4	-	4	Двухсторонняя контрольная игра.
7	Контрольные испытания	2	-	2	Контрольные упражнения
Всего		68	2	66	

Содержание учебного плана

Теоретические знания

концепции честного спорта;

дозировка температурных режимов для закаливающих процедур;

причины возникновения травм и повреждений при занятиях физической культурой и спортом;

значение нервной системы в управлении движениями и в регуляции основных систем организма;

приемы и правила оказания первой помощи при травмах;

значение допинга, его влияние на организм спортсмена;

Гимнастика, фитнес и общая физическая подготовка

Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег с ускорением на 30, 40, 50 метров. Бег с высокого старта на 60 - 100 метров. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, 6х10 метров, длительный бег 10-12 минут. Опорные прыжки, со скакалкой, в длину с места и с разбега, в высоту с разбега, напрыгивание и прыжки в глубину. Метание малого мяча на дальность и в цель, метание на дальность отскока от стены, щита. Броски набивного мяча 1 кг. Силовые упражнения: лазание, подтягивание сериями, переворот в упор. Акробатическая комбинация. Упражнения с гантелями. Длинные кувырки через препятствия высотой 60 см. 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 (баскетбол, волейбол) эстафеты.

Баскетбол

1.Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. *Основы знаний.* Техника безопасности на занятиях волейболом. Физические качества человека и их развитие. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.* Приём мяча снизу двумя руками. Передача мяча сверху двумя руками через сетку. Передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений. Нижняя прямая подача. Подвижные игры: «Не давай мяча водящему».

К концу второго учебного года студенты должны:

Знать

- 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;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм.

Уметь

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми.

К концу третьего учебного года студенты должны:

Знать

- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

уметь

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Таблица 3

3 год обучения

№ 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	2	2	-	Имеют представление об истории возникновения шахмат и появления их на Руси
2	Подвижные игры с элементами	18	-	18	Подвижные игры с элементами Баскетбола. Эстафеты. Игра «Баскетбол».

	баскетбола				
3	Подвижные игры с элементами волейбола	18	-	18	Подвижные игры с элементами Волейбола. Эстафеты. Игра «Волейбол.
Раздел 2. Практико-соревновательная деятельность					
4	Гимнастика, фитнес и общая физическая подготовка	12	-	12	Контрольные упражнения «Игровые ситуации»
5	Основы техники и тактики игры	12	-	12	Учебная игра. Учебно – тренировочная игра в волейбол
6	Контрольные игры и соревнования	4	-	4	Двухсторонняя контрольная игра.
7	Контрольные испытания	2	-	2	Контрольные упражнения
Всего		68	2	66	

Содержание учебного плана

Гимнастика, фитнес и общая физическая подготовка.

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

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 (баскетбол, волейбол), эстафеты.

Баскетбол

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях баскетболом.

Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

2. Специальная подготовка. Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

Волейбол

1. Основы знаний. Техника безопасности на занятиях волейболом. Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. Специальная подготовка.

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

К концу первого учебного года студенты должны:

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.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия.

К концу второго учебного года студенты должны:

Знать

- 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;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм.

Уметь

- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми.

К концу третьего учебного года студенты должны:

Знать

- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр.

уметь

- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

Условия реализации программы
Материально-техническое обеспечение:

№ п/п	Перечень оборудования	Единица измерения	Количество
баскетбол			
1	Скамейка гимнастическая	шт	10 шт
2	Майка	шт	12 шт
3	Шорты спортивные (трусы спортивные)	шт	15 шт
4	Мяч баскетбольный	шт	15 шт
5	Корзина для мячей	шт	1 шт
6	Фишки (конусы) (в комплекте 5 шт.)	шт	1 шт
7	Насос для накачивания мячей	шт	2 шт
8	Стойка для обводки (6 шт в комплекте)	шт	2 шт
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.

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:

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

Диагностический инструментарий

Таблица 4

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 баскетбола	Комплекс СБУ упражнений баскетболиста
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 соревнования	Городские соревнования.
7	Контрольные испытания	Контрольные нормативы.

Список использованных источников и литературы

1. Лях В.И. «Физическая культура» 8-9 класс Москва «Просвещение» 2015
2. Лях В.И. «Физическая культура» 10-11 класс Москва «Просвещение» 2015
3. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 9 классы: проект. (Стандарты второго поколения). – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2014. 61с.
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. М.: Просвещение, 2017.
5. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. М.: Просвещение, 2017.
6. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Совершенствование видов двигательной деятельности в физической культуре. М.: Просвещение, 2017.

Приложения

Приложение 1. Календарный учебный график

Приложение 2. Инструкция для студентов по мерам безопасности при занятиях игровыми видами спорта

Приложение 3. Инструкция для студентов по мерам безопасности при занятиях подвижными играми

Приложение 4. Вводный инструктаж по безопасности труда на занятиях

Приложение 5. Вопросы по теоретической подготовке

Приложение 6. Нормативы общефизической подготовки

Календарный учебный график 2023-2024 учебный год

Начало года – 01.09.2023г
Набор студентов, комплектование групп – 01.09 – 11.09.2023
Начало занятий для групп – 13.09.2023
Конец учебного года – 31.05.2024г
Продолжительность реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Спортивные игры» - 204 часа

Таблица 5

Календарный учебный график занятий «Спортивные игры» на 3 года

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Каникулы	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1 год Группа 1-1	01.09.2023г	31.05.2024г	29.12.23.- 11.01.2024г -зимние каникулы	34	68	1 раз в неделю по 2 часа
2 год Группа 2-1	01.09.2023г	31.05.2024г	29.12.23.- 11.01.2024г -зимние каникулы	34	68	1 раз в неделю по 2 часа
3 год Группа 3-1	01.09.2023г	31.05.2024г	29.12.21.- 11.01.2022г -зимние каникулы	34	68	1 раз в неделю по 2 часа

Инструкция для студентов 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.

Студент должен:

- иметь коротко стриженные 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. студент 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 студент должен:

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

Студент 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.

Студент 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

Студент 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

Студент должен:

- ловить мяч открытыми ладонями, образуя 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

Студент должен:

- выполнять бросок по кольцу способом, указанным учителем;

- при подборе мяча под щитом контролировать отскок мячей других учащихся.

Не рекомендуется:

- толкать студента, 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 студент 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;
- спортсмену, который находится на скамейке запасных, выбегать на площадку.

ВОЛЕЙБОЛ

Передача

Студент 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

Студент 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.

Инструкция для студентов 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 студенты:

- 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.

Студент должен:

- иметь коротко стриженные 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 студент может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процессе.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Студент 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.

Игры с перебежками

Студент 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

Студент 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

Студент 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.

Студент 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.

Студент 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

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 студенты:

- 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.

Студент 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 студент может быть не допущен или отстранён от участия в учебном процесс.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Студент 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.

Занятия проводятся на просушенной площадке и под руководством учителя физкультуры.

Студент 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.

Студент 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.

Студент 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.

Приложение 4

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

I. Общие требования безопасности.

Студент 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.

Студенту 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 непросохшей площадке, скользком и неровном грунте.

II. Требования безопасности перед началом занятий.

Студент 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.

Студент 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.

Студентам нельзя:

- покидать место проведения занятия без разрешения учителя;
- толкаться, ставить подножки в строй 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.

Студент 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.

Студент 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.

Вопросы по теоретической подготовке.

1 год обучения

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)3-4 часа

3.Сколько основных игроков входят в состав команды по баскетболу?

- 1)шесть
- 2) семь
- 3)пять
- 4)один

4.Где впервые зародилась игра в баскетбол?

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

5.Какие способы передвижений применяются в баскетболе?

- 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) 6х9 м;
- б) 9х12 м;
- в) 8х16 м;
- г) 9х18 м.

13. В баскетболе запрещены:

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

2 год обучения

В баскетболе, когда игрок с мячом в руках выполняет с места один или более шагов называется _____

Родиной отечественного баскетбола в России является город:

- а – Москва; б – Санкт-Петербург;
в – Киев; г - Нижний Новгород

Какие термины относятся к баскетболу?

- а – нападающий удар; б – подача; в – неправильное ведение;
г – вне игры; д – пробежка; е – штрафной бросок.

В какой стране появилась игра в баскетбол?

- а – США; б – Италия; в – Франция; г – Бразилия.

Высота баскетбольного кольца от уровня пола составляет:

- а – 3 м 5 см; б – 3 м; в – 2 м 88 см; г – 2 м 90 см

Правила баскетбола предусматривают, что на замену игрока отводится:

- а – 15 секунд; б – 25 секунд; в – 20 секунд; г – 30 секунд.

Технический приём в волейболе, с помощью которого мяч вводится в игру, называется _____

В волейболе игрок, находящийся в 1 зоне, при «переходе» перемещается в зону № _____

Подача в волейболе может выполняться:

- а – только одной кистью руки;
б – одной кистью или любой частью руки;
в – любой частью руки или ноги

Какой термин относится к волейболу?

а – блок; б – угловой; в – приём; г – заслон.

Какова должна быть высота сетки в волейболе для мужчин:

а – 2 м 43 см; б – 2 м 45 см; в – 2 м 47 см; г – 2 м 50 см

Размер волейбольной площадки равен:

а – 8 м х 16 м; б – 8 м х 17 м; в – 9 м х 16 м; г – 9 м х 18 м

3 год обучения

Центральный круг в баскетболе должен быть окрашен в тот же цвет, что и ограничительные зоны и иметь радиус:

а - 1,65 м; б – 1,70 м; в – 1,80 м; г – 1,85 м.

В баскетболе термин «дриблинг» означает _____

Игровое время в баскетболе состоит из:

а – 4 периодов по 10 минут;

б – 3 периодов по 8 минут;

в – 4 периодов по 12 минут;

г – 6 периодов по 10 минут.

В баскетболе спорный бросок между двумя игроками соперников производится:

а – только в начале игры;

б – в начале каждой четверти;

в – в начале 1-й и 3-й четверти;

г – в новых правилах понятие «спорный бросок» отсутствует

В баскетболе персональный контакт, когда игрок насильно сдвигает соперника, называется _____

В баскетболе по окончании игры, если счёт ничейный:

а – игра прекращается;

б – играется дополнительно один 5-минутный период;

в – игра не останавливается и автоматически продлевается на 5 минут;

г - играется столько дополнительных периодов, пока не будет нарушено равновесие в счёте

Каким мячом игрался самый первый баскетбольный матч:

а - волейбольным мячом;

б – мячом для регби;

в – футбольным мячом.

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.

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.

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.

Нормативы общефизической подготовки (1 год обучения)

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

Нормативы общефизической подготовки (2 год обучения)

Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30м	Бег 1000м
220	5.7	4.5	3.50.0

Нормативы общефизической подготовки (3 год обучения)

Прыжок в длину с места	Челночный бег	Бег 30м	Бег 1000м
240	5.0	4.2	3.20.0

Нормативы технической подготовки (1 год обучения)

Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
10	9	20	18

Нормативы технической подготовки (2 год обучения)

Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
12	11	17	24

Нормативы технической подготовки (3 год обучения)

Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
15	13	13	28

Технико-тактическая подготовка.

№ п/п	Виды испытаний	юноши	девушки
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