

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОЙ ЦЕНТР «ИМПУЛЬС»

СОГЛАСОВАНО  
на педагогическом совете  
Протокол № 1  
от «06» октября 2021 г.



УТВЕРЖДЕНО  
Директора МКУ ДО «ЦРТ»  
Е.Н.Логина  
Приказ № 1 от «06» октября 2021 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**Физкультурно-спортивной направленности**

**«Общефизическая подготовка»**

Уровень усвоения программы: базовый

Возраст учащихся: 5-8 лет

Срок реализации программы: 2 года

Автор-составитель: Николаева Светлана Ивановна  
Педагог дополнительного образования

Шумиха  
2021

Рассмотрена на педагогическом совете МКУ ДО ДЮЦ «Импульс» г.  
Шумиха

Протокол № \_\_\_\_\_ от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ года

Председатель ПС \_\_\_\_\_

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>ПАСПОРТ</b> программы	3
<b>1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	
1.1 Пояснительная записка	4
1.2 Цель и задачи программы	7
1.3 Планируемые результаты (личностные, метапредметные, предметные)	7
1.4 Сводно-тематический план	9
1.5 Учебно-тематический план первого года обучения	10
1.6 Содержание программы первого года обучения	11
1.7 Учебно-тематические план второго года обучения	16
1.8 Содержание программы второго года обучения	17
1.9 Календарный график	19
<b>2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	
2.1 Условия реализации программы	21
2.2 Формы аттестации/контроля	21
2.3 Оценочные материалы	22
2.4 Методические материалы	24
2.5 Список литературы и источников	27
<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	
Инструкции по ТБ	28

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора-составителя	Николаева Светлана Ивановна, педагог дополнительного образования
Учреждение	МКУ ДО ДЮЦ «Импульс» г. Шумиха
Наименование программы	Общефизическая подготовка
Объединение	Олимпик
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Образовательная область	спорт
Вид программы	Модифицированная
Возраст обучающихся	5-8 лет
Срок обучения	2 года
Объем часов по годам обучения	144,144 часов
Уровень освоения	базовый
Цель программы	Способствование всестороннему физическому развитию обучающегося дошкольного и младшего школьного возраста путем вовлечения в двигательную деятельность.
С какого года реализуется программа	2021 г.

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

## 1.1. Пояснительная записка

Программа «Общефизическая подготовка» построена в соответствии с требованиями к программам дополнительного образования. Реализация программы ведется в соответствии с нормативно-правовыми документами:

- Конвенцией о правах ребёнка;
- Конституцией Российской Федерации;
- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (3);
- Государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» (Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 г. № 1642);
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства РФ от 4.09.2014 г. № 1726-р);
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», (приказ Минобрнауки РФ от 09.11.2018г. № 196);
- Постановления Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № СП 2.4.3648-20, Санитарные правила Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28;
- Концепцией развития системы дополнительного образования детей и молодежи в Курганской области от 17.06. 2015 г.;
- Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Минобрнауки России (Департамент государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи №09-3242 от 18.11.2015 г.);
- Уставом МКУ ДО Детско-юношеского центра «Импульс», утвержден приказом Отдела образования Администрации Шумихинского муниципального округа Курганской области от 17.09.2021г № 563;
- Положением об образовательной программе дополнительного образования, приказ от 06.10.2021 г №1;
- Положением о формах обучения по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам, приказ от 06.10.2021 г №1;
- Положением «О формах, периодичности, порядке осуществления текущего контроля успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся», приказ от 06.10.2021 г №1;
- Правилами приема обучающихся МКУ ДО «Центр развития творчества» приказ от 06.10.2021 г №1;
- Правилами внутреннего распорядка для обучающихся, приказ от 06.10.2021 г №1;
- Положение о порядке и основаниях перевода, отчисления и восстановления учащихся, приказ от 06.10.2021 г №1.

**Направленность программы** физкультурно – спортивная

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе «Общефизическая подготовка» направлена на:

- формирование и развитие физических способностей обучающихся;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры обучающихся.

**Актуальность программы** заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с дошкольного или младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой загруженностью родителей, а также увеличением доступности гаджетов, которые пагубно влияют на психику ребенка, неся оздоровительный эффект. В результате деятельности по программе происходит воспитание волевых черт характера, наблюдается благотворное воздействие на все системы детского организма, происходит развитие таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость.

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования, охватывает значительно больше желающих заниматься спортом, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться спортивными играми с «нуля» тем детям, которые еще не знают правил игр «волейбол», «баскетбол», а также уделить внимание вопросу формирования привычки к здоровому образу жизни, всестороннему подходу к воспитанию гармоничного человека.

**Отличительные особенности** программы. Программа рассчитана на изучение первоначальных знаний спортивных упражнений, игр, закрепление, совершенствование полученных навыков, а так же на самоопределение ребенком в дальнейшем с выбором вида спорта в течение 2 лет.

**Условия набора детей в группу.** В группу принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Адресат программы** ребенок (мальчик, девочка) 5-8 лет, желающий заниматься общими физическими упражнениями, спортивными играми, нацеленный на здоровый образ жизни,

**Объем программы.** Дополнительная общеобразовательная программа «Общеспортивная подготовка» рассчитана на 144 часов в год на каждую группу.

**Срок освоения программы** два года.

**Режим занятий.**

1 год обучения – (4 часа на группу) по 2 часа 2 раза в неделю;

2 год обучения – (4 часа на группу) по 2 часа 2 раза в неделю.

Кроме занятий, проводимых по учебному плану, практикуется: проведение интегрированных занятий, участие обучающихся в районных соревнованиях, областных соревнованиях, участие в городских спортивных мероприятиях.

**Особенности организации образовательного процесса.** Обучающиеся сформированы в группы одной возрастной категории, являющиеся основным составом объединения в количестве от 12 до 15 человек.

**Форма обучения** – очная.

**Педагогическая целесообразность:** данная образовательная программа позволяет сформировать у обучающихся дошкольного и младшего школьного возраста интерес к физическому воспитанию, научить работать в коллективе и развивать лидерские качества

и чувства сопереживания.

Построение учебного занятия базируется на **следующих принципах:**

- природосообразности (обучение организуется в соответствии с психолого-физиологическими особенностями учащихся);
- последовательности и систематичности (линейная логика процесса, от частного к общему);
- доступности (от известного к неизвестному, от легкого к трудному, усвоение готовых знаний, умений, навыков);
- сознательности и активности;
- наглядности (привлечение различных органов чувств детей к восприятию);
- индивидуального подхода в условиях коллективной работы в детском объединении;

## **1.2. Цель дополнительной общеобразовательной программы:**

способствование всестороннему физическому развитию обучающегося дошкольного и младшего школьного возраста путем вовлечения в двигательную деятельность.

### **Задачи дополнительной общеобразовательной программы:**

#### *Образовательные*

Формирование специальных знаний, умений при игре в волейбол, баскетбол, футбол, при катании на лыжах, по легкой атлетике, теннису;

Развитие познавательного интереса к спортивным играм, включенность в познавательную деятельность;

Формирование интереса к народным подвижным играм и распространение игрового опыта.

Формирование гигиенических навыков, приемов закаливания.

#### *Развивающие*

Развитие личностного самообразования: активности, самостоятельности, общения, интеллектуальных способностей;

Создание комфортной обстановки, атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включения в активную деятельность, ситуации успеха.

#### *Воспитательные*

Формирование нравственного сознания личности; воспитание качеств, взглядов, убеждений; формирование способов поведения в обществе; способов самоконтроля;

Воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;

Сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни

## **1.3. Планируемые результаты**

### *Личностные:*

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- соблюдении норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении;
- прилежание и ответственности за результаты обучения.

### *Метапредметные:*

- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- управление своей деятельностью, инициативность, самостоятельность;
- речевая деятельность, навыки сотрудничества;

- работа с информацией выполнение логических операций сравнения, анализа, обобщения.

*Предметные:*

- у обучающихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;

- постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;

- участие детских команд в спортивных соревнованиях по видам спорта на уровне школьного, районного, областного масштабов.

**К концу 1 года обучения по дополнительной общеобразовательной программе обучающийся будет**

**знать:**

- основы истории развития спортивных игр в России;

- о строении и функциях организма человека;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- правила игры; места занятий, инвентарь.

**уметь:**

- технически правильно выполнять двигательные действия в спортивных упражнениях, играх;

- выполнять нормы ГТО соответствующей ступени;

- играть в спортивные игры по упрощенным правилам.

**К концу 2 года обучения по дополнительной общеобразовательной программе обучающийся будет**

**знать:**

- основы истории развития спортивные игры в России;

- влияние физических упражнений на организм занимающихся;

- физические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках;

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- правила игры в спортивные игры.

**уметь:**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать назначение утренней зарядки, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных физических качеств;

- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на успешное выполнение учебной и трудовой деятельности, укрепление здоровья и развитие физических качеств;

- ориентироваться в понятии «физическая подготовка»: характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, равновесие, гибкость) и демонстрировать физические упражнения, направленные на их развитие;

- характеризовать способы безопасного поведения на занятиях общеподготовительной подготовки;

- выполнять подбор упражнений для комплексов утренней зарядки и физкультминуток и выполнять их в соответствии с изученными правилами;

- организовывать и проводить подвижные игры во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации);

- измерять показатели физического развития (рост и масса тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, равновесие, гибкость) с помощью тестовых упражнений;

- выполнять упражнения по профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, равновесия);

- выполнять организующие строевые команды и приёмы;

- выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);

- выполнять легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания и броски мячей);

- выполнять приёмы самостраховки и страховки;

- выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения.

- применять технические и тактические приёмы в нападении и защите в игре.

- выполнять нормы ГТО соответствующей ступени.

- играть в спортивные игры по упрощённым правилам.

**Сводный план**  
**по общей физической подготовке**  
**на 36 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности**  
**в МКУ ДО «Центр развития творчества» (в часах).**

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки	
		1 год обучения	2 год обучения
		(4 ч в неделю)	(4 ч в неделю)
1.	<i>Теоретическая подготовка</i>	4	6
2.	<i>Общая Физическая подготовка</i>	126	124
3.	<i>Контрольные испытания</i>	6	4
4.	<i>Соревнования</i>	8	10
5.	<i>Общее количество часов</i>	144 ч	144 ч

**Учебный план первого года обучения**

№	Наименование тем	Общее кол- во часов	В том числе	
			Теория (час)	Практика (час)
	<b>Стартовый контроль</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретическая и практическая подготовка.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
1.1	Понятие «физическая культура». Комплекс физических упражнений.	1	0,30	0,30
1.2	Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры.	1	0,30	0,30
1.3	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Специальные упражнения	2	1	1
	<b>Соревнования</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Спортивные упражнения</b>	<b>56</b>	<b>1</b>	<b>55</b>
2.1	Гимнастика	20	0,20	19,40
	<b>Соревнования</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
2.2	Лёгкая атлетика.	20	0,20	19,40
	<b>Соревнования</b>	<b>1</b>		<b>1</b>

2.3	Лыжи	16	0,20	15,40
	<b>Соревнования</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
	<b>Текущий контроль</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>3.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>70</b>	<b>1</b>	<b>69</b>
3.1	Теннис	16	0,15	15,45
	<b>Соревнования</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
3.2	Футбол	16	0,15	15,45
	<b>Соревнования</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
3.3	Баскетбол	20	0,15	19,45
	<b>Соревнования</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
3.4	Волейбол	18	0,15	17,45
	<b>Соревнования</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
	<b>Промежуточная аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Общее количество часов</b>		<b>144</b>	<b>4</b>	<b>140</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Стартовый контроль

Цель: отследить динамику полученных в процессе обучения знаний, умений и навыков. В стартовый контроль включены наиболее важные для дальнейшего изучения программы показатели (диагностическая карта входного контроля )

### 1. Теоретическая и практическая подготовка.

#### *Знания о физической культуре*

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физической подготовкой и укрепления здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека. Народные игры как оздоровительный и культурный компонент. Спортивные игры: футбол, баскетбол.

Из истории физической культуры. История древних Олимпийских игр: возникновение первых соревнований и миф о Геракле, появление мяча и игр с мячом. Физическая культура у народов Древней Руси. Связь ее содержания с их трудовой деятельностью. История развития физической культуры, ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Самбо как элемент национальной культуры и обеспечения безопасной жизнедеятельности.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Разновидности и правила выполнения. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств, систем

дыхания и кровообращения. Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки по скорости и продолжительности выполнения упражнения, по изменению величины отягощения.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

### *Способы физкультурной деятельности*

Режим дня и личная гигиена. Режим дня и его составление. Закаливание и его значение для укрепления здоровья, проведение закаливающих процедур. Оздоровительные занятия физическими упражнениями в режиме дня: комплексы утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

Комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств. Графическая запись физических упражнений. Наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела. Определение качества осанки. Определение уровня развития физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений. Игры и развлечения. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения подвижных игр, выбор одежды, обуви и инвентаря.

### *Физическое совершенствование*

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Самостоятельно выполнять упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем. Самостоятельно выполнять упражнения для формирования «мышечного корсета» и увеличения подвижности суставов. Самостоятельно выполнять комплексы утренней гимнастики и физкультурных пауз.

### **Практическая подготовка.**

умение сохранять правильную осанку;  
упражнение на ориентировку в пространстве;  
упражнения на координацию движения;  
упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;  
упражнения на развитие равновесия и координации движений;  
упражнения на развитие гибкости;  
упражнения на развитие силы;  
подвижные игры; спортивные упражнения  
комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие органов движения, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование осанки;  
спортивные и подвижные игры, направленные на развитие координации движений, быстроты реакции, силы, глазомера, ловкости;  
эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.

### **2. Спортивные упражнения.**

#### *Гимнастика*

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекувы; стойка на лопатках;

кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змеяка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

#### ***Лёгкая атлетика.***

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением. Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

***Овладение навыками метания.*** Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингвины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

#### ***Лыжи.***

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным душажным ходом.

игровые упражнения, направленные на закрепление умений и навыков передвижения на лыжах;

игровые упражнения, направленные на выполнение поворотов во время ходьбы на лыжах;

игровые упражнения, направленные на закрепление ходьбы на лыжах с палками и без палок;

игровые упражнения, направленные на обучение подъёма на гору и спуска с горы на лыжах.

### **3. Спортивные игры.**

#### ***Теннис.***

Подготовительные упражнения, развивающие подвижность и эластичность лучезапястного сустава;

подготовительные упражнения с шариком;

упражнения с шариком и ракеткой;

упражнения, развивающие внимательное наблюдение за шариком для формирования умения попадать по шариком центром поверхности ракетки; упражнения, направленные на обучение подачи шарика; упражнения на освоение ударов (справа - сверху, слева - сверху, снизу); учебная игра.

### ***Футбол.***

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

### ***Баскетбол.***

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

### ***Волейбол***

Правила игры в волейбол. Правила игры в мини-волейбол. Основы техники и тактики игры. Практические занятия. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения)- основная. Ходьба, бег, перемещаясь шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Действия с мячом. Передачи мяча. Подача мяча. Нападающие удары Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) - основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом. Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от стены, после броска в стену, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, брошенного партнером- на месте и после перемещений. Подвижные игры. «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Встречная эстафета». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

### Учебный план второго года обучения

№	Наименование тем	Общее кол-во часов	В том числе	
			Теория (час)	Практика (час)
	<b>Техника безопасности на занятиях общефизической подготовки</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>
<b>1.</b>	<b>Теоретическая и практическая подготовка.</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
1.4	Понятие «физическая культура». Комплекс физических упражнений.	2	1	1
1.5	Способы физкультурной деятельности. Подвижные игры.	2	1	1
1.6	Физическое совершенствование. Спортивные игры. Специальные упражнения	2	1	1
	<b>Соревнования</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Спортивные упражнения</b>	<b>57</b>	<b>1</b>	<b>56</b>
2.4	Гимнастика	20	0,20	19,40
	<b>Соревнования</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
2.5	Лёгкая атлетика.	20	0,20	19,40
	<b>Соревнования</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
2.6	Лыжи	14	0,20	13,40
	<b>Соревнования</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
	<b>Текущий контроль</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>3.</b>	<b>Спортивные игры</b>	<b>74</b>	<b>1</b>	<b>73</b>
3.5	Теннис	16	0,15	15,45
	<b>Соревнования</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
3.6	Футбол	16	0,15	15,45
	<b>Соревнования</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
3.7	Баскетбол	20	0,15	19,45
	<b>Соревнования</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
3.8	Волейбол	18	0,15	17,45
	<b>Соревнования</b>	<b>1</b>		<b>1</b>
	<b>Итоговая аттестация</b>	<b>2</b>		<b>2</b>
<b>Общее количество часов</b>		<b>144</b>	<b>6</b>	<b>138</b>

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Инструктаж по технике безопасности на занятиях гимнастикой, волейболу, баскетболу, футболу, лыжам, при участии в соревнованиях

### 1. Теоретическая и практическая подготовка.

#### *Знания о физической культуре*

Общая физическая подготовка как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и ее связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и ее влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и спортивных залах).

#### **Физическое совершенствование**

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

### Практическая подготовка.

умение сохранять правильную осанку;

упражнение на ориентировку в пространстве;

упражнения на координацию движения;

упражнения на развитие быстроты и ловкости, выносливости;

упражнения на развитие равновесия и координации движений;

упражнения на развитие гибкости;

упражнения на развитие силы;

подвижные игры; спортивные упражнения

комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие органов движения, укрепление опорно-двигательного аппарата, формирование осанки;

спортивные и подвижные игры, направленные на развитие координации движений, быстроты реакции, силы, глазомера, ловкости;

эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей.

## 2. Спортивные упражнения.

### *Гимнастика*

Организуемые команды и приёмы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд, перестроения поворотом в движении. Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; равновесие; гимнастический мост. Акробатические комбинации - различные варианты разнообразных акробатических упражнений, логично связанных между собой. Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке. Танцевальные упражнения. Лазанье по канату, шесту; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. Игры - задания с использованием строевых упражнений: «Становись — разойдись», «Смена мест», Игры-задания на координацию движений: «веселые задачи», «запрещенное движение». Подвижные игры: «у медведя во бору», «раки», «совушка», «салки-догонялки», «альпинисты», «змейка», «не урони мешочек», «петрушка на скамейке», «пройди бесшумно», «через холодный ручей», «парашютисты», «догонялки на марше».

### *Лёгкая атлетика.*

Освоение навыков ходьбы. Ходьба с изменением длины и частоты шага; с преодолением препятствий; спортивная ходьба.

Освоение навыков бега. Челночный бег и беговые эстафеты. Смешанные передвижения. Медленный, равномерный, продолжительный бег на средние дистанции. Кросс по слабопересечённой местности. Чередование бега и спортивной ходьбы. Бег с ускорением. Освоение навыков прыжков. Прыжки с места и с разбега в высоту; в длину. Прыжки через естественные препятствия, кочки, земляные возвышения и т. п., самостоятельно и в парах.

**Овладение навыками метания.** Метание малого мяча на точность, дальность и заданное расстояние. Броски набивного мяча.

Подвижные игры беговой направленности: «два мороза»; «пятнашки»; салки «не попади в болото»; «пингины с мячом»; «зайцы в огороде»; «лисы и куры»; «к своим флажкам»; «кот и мыши»; «быстро по местам»; «гуси – лебеди»; «не оступись»; «вызов номеров»; «невод»; «третий лишний»; «заяц без места»; «пустое место»; «салки с ленточками»; «кто обгонит»; «мышеловка», бег по «лестнице». Эстафеты - «спринт - барьерный бег 4 «спринт - «слалом»»; «прыжки со скакалкой» и др. классики (различные варианты прыжковых упражнений и заданий). Подвижные игры на отработку навыков метания - «мяч соседу»; метко в цель»; «кто дальше бросит»; «белые медведи»; «круговая охота».

### *Лыжи.*

Освоение организующих команд и приёмов на лыжах (с лыжами): строевые упражнения, построение и перестроения на месте, повороты на месте и в движении, размыкания в строю, манипуляции с лыжным комплектом. Освоение упражнений на лыжах для развития скоростно-силовых качеств, координации и выносливости. Ходьба на неглубоком (глубоком) снегу, с препятствиями. Передвижения ступающим шагом, скользящим шагом. Имитации отдельных фаз и положений лыжника. Передвижения на извилистой лыжне при изменении направлений движения. Основные элементы техники классических лыжных ходов в облегченных условиях. Передвижение переменным двушажным ходом.

игровые упражнения, направленные на закрепление умений и навыков передвижения на лыжах;

игровые упражнения, направленные на выполнение поворотов во время ходьбы на лыжах;

игровые упражнения, направленные на закрепление ходьбы на лыжах с палками и без палок;

игровые упражнения, направленные на обучение подъема на гору и спуска с горы на лыжах.

### **3. Спортивные игры.**

#### ***Теннис.***

Подготовительные упражнения, развивающие подвижность и эластичность лучезапястного сустава;

подготовительные упражнения с шариком;

упражнения с шариком и ракеткой;

упражнения, развивающие внимательное наблюдение за шариком для формирования умения попадать по шариком центром поверхности ракетки;

упражнения, направленные на обучение подачи шарика;

упражнения на освоение ударов (справа - сверху, слева - сверху, снизу);

учебная игра.

#### ***Футбол.***

Удары по мячу ногой (внутренней стороной стопы, внутренней и средней частями подъема); остановка мяча ногой (внутренней стороной стопы, подошвой и бедром); ведение мяча (средней и внешней частью подъема); обманные движения; отбор мяча (отбивание ногой в выпаде); вбрасыванию мяча из-за боковой линии (с места). Выполнение ударов на точность в ворота, партнеру. Остановка опускающегося мяча серединой подъема. Рациональность использования ударов по мячу, ведения мяча, остановки от направления траектории и скорости полета мяча и с места расположения соперника в игровой деятельности. Элементы тактических действий. Подвижные игры – «мяч ловцу», «два мороза», «коршун и цыплята», «салки», «невод», «попади в цель», «пятнашки», «зайцы в огороде», «точный расчет», «лиса и куры», «метко в цель», «к своим флажкам», «кто дальше бросит».

#### ***Баскетбол.***

Основные стойки (высокие, средние, низкие), техники передвижений (перемещения приставными шагами; противоходом в средней и низкой стойке). Специальные беговые упражнения. Броски набивного (медбола, фитбола) мяча одной, двумя руками; передача и ловля набивного (медбола, фитбола) мяча. Ведение баскетбольного мяча правой и левой рукой на месте, шагом, бегом по прямой, по дуге, с изменением направления, с изменением высоты отскока мяча, направления и скорости, при сближении с соперником, с остановками по сигналу. Броски мяча в упрощенных условиях (одной рукой двумя руками от груди с места, в том числе с отражением от щита). Броски, ловля мяча, передача партнеру. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте. Игровые упражнения с малыми и большими мячами. Игры – задания. Подвижные игры: «зоркий глаз», «падающая палка», «день и ночь», «борьба за мяч», «мяч ловцу», «метатель», «охотники и звери», «ведение парами», «гонка по кругу». Подвижные игры с тактическими действиями «брось — поймай», «выстрел в небо», «мяч среднему», «мяч соседу», «бросок мяча в колонне», «подвижная цель», «попади в кольцо», «гонки баскетбольных мячей».

#### ***Волейбол***

Правила игры в волейбол. Правила игры в мини-волейбол. Основы техники и тактики игры. Практические занятия. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходные положения)- основная. Ходьба, бег, перемещаясь шагами: лицом, правым, левым боком вперед. Двойной шаг вперед. Сочетание способов перемещений. Действия с мячом. Передачи мяча. Подача мяча. Нападающие удары Техника защиты. Действия без мяча. Перемещения и стойки: стартовая стойка (исходное положение) - основная стойка. Ходьба, бег, перемещаясь лицом вперед. Перемещения приставными шагами лицом вперед, боком вперед. Остановка шагом. Действия с мячом. Прием мяча сверху двумя руками: отскочившего от

стены, после броска в стену, после броска через сетку; от нижней подачи; снизу двумя руками: отбивание мяча, подвешенного на шнуре, наброшенного партнером- на месте и после перемещений. Подвижные игры. «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Невод», «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Встречная эстафета». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

### Календарный график

Дата начала занятий (по расписанию) и окончания занятий	Количество часов в неделю/год	Количество учебных недель/ часов 1 полугодие	Срок проведения текущего контроля	Количество учебных недель/ часов 2 полугодие	Срок проведения промежуточной (итоговой) аттестации результативности
1 сентября 31 мая	4/144/36	17/51	21-25 декабря	19/57	20-31 мая

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Условия реализации программы.

<i>Материально-техническое обеспечение</i>	<i>Информационное обеспечение</i>
спортивный зал, футбольное поле 100 x 50, футбольная сетка – 2, футбольные ворота – 2, комплект мячей – 15, демонстрационная доска – 1, судейский свисток – 1, фишки – 10, медицинская аптечка – 1, спортивная форма, волейбольная сетка, комплект волейбольных мячей – 15; обручи-15, гимнастические палки -15, гимнастическая скамья, маты-3, спортивный коврик -15, баскетбольная корзина -2, баскетбольные мячи -15, лыжный комплект – 15, Шведские стенки (горизонтальная, вертикальная), гимнастические кольца, баскетбольные щиты разноуровневые, скакалки, подкидной мостик, барьеры, скамья для ползания, комплекты теннисных ракеток, возрастной инвентарь для проведения соревнований	фильмы о великих игроках, портреты лучших игроков мира, фильмы о спортивных играх.
<i>Кадровое обеспечение</i>	
Программу может вести как педагог дополнительного образования, так и тренер – преподаватель, который должен иметь высшее или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы, у которых отсутствует ограничение на занятия педагогической деятельностью, прошедших медицинский осмотр, аттестацию на соответствие занимаемой должности.	Необходимые компетенции: ( пункт 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт)  - выполняющий трудовую функцию по организации деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы.

### 2.2. Формы аттестации и оценочные материалы.

В процессе реализации программы используются следующие виды контроля: – стартовый (входной) контроль – сентябрь с целью определения уровня владения знаниями, умений и навыков в физической подготовке, тематический контроль – после завершения изучения с целью выявления уровня освоения темы, раздела, текущий контроль – 1 раз в полугодие с целью выявления уровня освоения раздела подготовки программы, промежуточная аттестация по итогам первого года обучения с целью выявления уровня освоения части программы, итоговый контроль – по итогам второго года изучения программы.

**Формы контроля:** соревнование, тестовые испытания, диагностические игры, выполнение контрольных нормативов, участие в муниципальных соревнованиях.

**Способы фиксации результатов:** грамоты, дипломы, сертификаты, фото, протоколы соревнований, диагностическая карта.

### Диагностическая карта входного контроля

	Наименование (ед.измер)	мальчики				девочки		
		ФИО	ФИО	ФИО	ФИО	ФИО	ФИО	ФИО
1.	Бег 20 м (сек)							
2.	Челночный бег 4 х 6 м(сек)							
3.	Прыжок с места (см)							
4.	Прыжки через скакалку(раз)							
5.	Отжимание							
6.	Замеры силы кисти							
7.	Измерение объема легких							
8	Взвешивание							
9	Измерение роста							

### Переводные нормативы (текущий контроль)

	Наименование. Срок изучения	1год	
		М	Л
1.	Бег 20 м (сек)	5.20-6.20	5.50-6.50
2.	Челночный бег 4 х 6 м(сек)	10,2-11,0	10.2-11.2
3.	Прыжок с места (см)	85-105	80-100
4.	Прыжки через скакалку(раз)	3-15	3-20
5.	Отжимание	4-7	3-5

Учебно-тренировочный цикл в второго года обучения, завершается контрольными испытаниями в практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются педагогом (тренером- преподавателем). Занимающиеся в данной группе сдают нормативы, и переводятся в другую группу. Дети, которые нормативы не сдают, остаются (по желанию) на повторное обучение.

### Итоговый норматив (итоговый контроль)

	Возраст Наименование	2 год	
		М.	д.
1.	Бег 20 м (сек)	5,0-6,0	5,2-6,2
2.	Челночный бег 4 х 6 м(сек)	11.0-9.9	11.2-10.0
3.	Прыжок с места (см)	100-125	95-120
4.	Прыжки через скакалку(раз)	7-21	15-45
5.	Отжимание	5-10	5-8

#### Критерии оценки уровней физического развития

**НИЗКИЙ:** ребёнок допускает существенные ошибки в технике движений. Не соблюдает заданный темп и ритм, действует в сопровождении показа тренера. Нарушает правила в играх, хотя с интересом в них участвует. Ошибок в действиях других не замечает.

**СРЕДНИЙ:** владеет главными элементами техники большинства движений. Способен самостоятельно выполнять упражнения на основе предварительного показа. Иногда замечает ошибки при выполнении упражнений и нарушения правил в играх. Увлечен процессом, не всегда обращает внимание на результат в играх, активен.

**ВЫСОКИЙ:** ребёнок проявляет стойкий интерес к физическим упражнениям.

Осуществляет элементы контроля за действиями сверстников, замечает нарушение правил в играх. Наблюдается перенос освоенных упражнений в самостоятельную деятельность

#### Уровни усвоения программы

##### первый год обучения

Низкий	Средний	Высокий
Ребёнок допускает ошибки в основных элементах сложных упражнений. Слабо контролирует выполнение движений, затрудняется в их оценке. Допускает нарушение правил в подвижных и спортивных играх, чаще всего в силу недостаточной физической подготовленности. Снижен интерес к физическим упражнениям.	Ребёнок технически правильно выполняет большинство физических упражнений, проявляет при этом должны усилия, активность и интерес. Способен оценивать движения других детей, упорен в достижении своей цели и положительного результата. Самоконтроль и самооценка непостоянны. (эпизодически проявляются)	Ребёнок результативно, уверенно, мягко, выразительно и точно выполняет физические упражнения. Самоконтроль и самооценка постоянны. Проявляет элементы творчества и двигательной деятельности, самостоятельно составляет простые варианты из освоенных физических упражнений и игр, через движения передает разнообразие конкретного образа (персонажа, животного), стремится к индивидуальности в своих движениях. Интерес к физическим упражнениям устойчивый.

## Второй год обучения

<b>Низкий</b>	<b>Средний</b>	<b>Высокий</b>
Ребёнок неуверенно выполняет сложные упражнения. Не замечает ошибок детей и собственные. Нарушает правила в игре, увлекаясь её процессом. С трудом сдерживает свои желания, слабо контролирует способ выполнения упражнений. Не обращает внимание на качество движений. Интерес к физическим упражнениям низкий.	Ребёнок правильно выполняет большинство физических упражнений, но не всегда проявляет должные усилия. Верно оценивает движения сверстников. Иногда замечает собственные ошибки. Понимает зависимость между качеством выполнения упражнений и результатом. Хорошо справляется с ролью водящего, правил не нарушает, но интереса к самостоятельной организации не проявляет.	Ребёнок уверенно, точно, с большим напряжением и хорошей амплитудой, в заданном темпе и ритме, выразительно выполняет упражнения. Способен творчески составить несложные комбинации (варианты) из знакомых упражнений. Проявляет самоконтроль и самооценку. Стремится к лучшему результату, осознаёт зависимость между качеством выполнения упражнения и его результатом. Способен самостоятельно привлечь внимание других детей и организовать знакомую игру. Интерес к физическим упражнениям высокий, стойкий.

### 2.4. Методические материалы

- Картотека видеофильмов по темам: гимнастика, лыжи, волейбол, баскетбол, футбол, легкая атлетика.
- Памятки
- Инструкции по технике безопасности (приложение)

### Методическое обеспечение программы

**Методы обучения и воспитания.** При реализации программы используются следующие методы обучения: словесный, наглядный, практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, игровой. А также следующие методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Формы организации занятий</b>	<b>Методы и приёмы обучения</b>
1.	Теоретическая подготовка Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, наглядно-зрительный, упражнения в парах, тренировки, видеоматериал.
2.	Общефизическая подготовка. Спортивные упражнения	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, видеоматериал.

3.	Общефизическая подготовка. Спортивные игры.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, видеоматериал.
4.	Соревнования (контрольные игры)	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, видеоматериал.
5.	Контрольное тестирование	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, работа в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, видеоматериал.

**Формы организации образовательного процесса.** При реализации программы используются следующие формы образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая, индивидуальная. При наличии в объединении детей с особыми образовательными потребностями (одаренные дети, дети с ОВЗ) возможно использование индивидуальной формы обучения, по индивидуальному образовательному маршруту.

**Формы организации учебного занятия.**

- Традиционные учебно-тренировочные занятия;
- традиционные занятия;
- комбинированные занятия (комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: общефизическая подготовка и игры);
  - соревнования;
  - конкурсы;
  - учебные игры;
  - эстафета;
  - беседа;
  - встреча с интересными людьми;
  - контрольно-проверочные занятия.

Традиционные занятия направлены на ознакомление с новым программным материалом; учебно-тренировочные занятия направлены на развитие двигательных и функциональных возможностей детей; игровое занятие построено на основе разнообразных подвижных игр, игр- эстафет, игр- аттракционов; занятие с использованием тренажеров; занятия по интересам, предоставление возможности самостоятельного выбора разнообразных движений с предлагаемыми пособиями; тематические занятия проводятся по специальной методике изучения спортивных упражнений и игр: лыжи, баскетбол, футбол; комплексные занятия, в содержание которых включаются упражнения из разных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры).

Возрастные особенности учащихся требуют, чтобы занятия велись в увлекательной форме, были эмоциональны, методически разнообразно построены, насыщены играми.

**Структура занятия.** Занятие по ОФП состоит из 3 частей: подготовительной, основной, заключительной. В подготовительной части занятия выполняется разминка, в которую включаются упражнения с поочередным воздействием на основные мышечные группы и постепенным нарастанием нагрузки: медленный бег, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, затем для ног и туловища. Завершается разминка упражнениями на расслабление и восстановление дыхания. В основной части используются упражнения на развитие физических качеств: быстроты и гибкости (различные виды бега, наклоны, акробатические упражнения), силовых и скоростно- силовых качеств (подтягивания, прыжки в длину и высоту и др.), ловкости и выносливости(подвижные игры и элементы спортивных игр). В заключительной части занятия выполняются упражнения на снижение функциональной активности организма и приведение его в спокойное состояние. Выполняются игры на внимание и упражнения на восстановление дыхания.

**Педагогические технологии.** В ходе реализации программы «Общефизическая подготовка» используются следующие педагогические технологии: группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, проблемного обучения, игровой деятельности, здоровьесберегающая технология.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. Этому способствуют совместные обсуждения техники игр, выполнения упражнений, а также поощрение, создание положительной мотивации, актуализация интереса, командный дух соревнований.

Главным направлением учебно-тренировочного процесса по общей физической подготовке является обеспечение каждого ребенка возможностью найти себя в движении в соответствии с его индивидуальными способностями, через спортивную деятельность на занятиях по программе «Общефизическая подготовка». А также выработке потребности организма в систематических физических упражнениях или спортивной игре, желания на протяжении всей жизни повышать сопротивляемость организма к заболеваниям, содержать в норме опорно-двигательный аппарат, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля; воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности, формирование знаний, умений и навыков в спортивных играх и упражнениях и самоопределения основного вида спорта в будущем.

## 2.5. Список литературы и источников

1. Программы для внешкольных учреждений. Спортивные кружки и секции. Рекомендовано Главным управлением школ министерства просвещения. Москва - Просвещение 1986 г.
2. Васильева М.А., Гербова В.В., Комарова Т.С., Программа воспитания и обучения в детском саду. допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 2006 г.,
3. Вологина Л.Н., Курилова Т.В., «Игры с элементами спорта для детей 3-4 лет» Москва, Гном и Д-2004 г.
4. Викулов А.Д., Бутин И.М., «Развитие физических способностей детей» Ярославль; Гринго-1996 г.
5. Кириллова Ю.А., « Физкультурные упражнения и подвижные игры на свежем воздухе для детей средней и логопедической группы», Санкт-Петербург «Детство-пресс»-2005г
6. Куценко Т.А., Медянова Т.Ю., «365 весёлых игр для дошкольников», Ростов -на-Дону; Феникс-2005 г.
7. Пензулаева Л.И., « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5- ти лет. Москва Владос-2001г.
8. Пензулаева Л.И., « Подвижные игры и игровые упражнения для детей 3-5 лет» Москва, Владос-2000г.
9. Рунова М.А., « Двигательная активность ребёнка в детском саду 5-7 лет, Москва, Мозаика-Синтез, 2000 г.
10. Маханева М.Д., «Воспитание здорового ребёнка», Москва, Аркти,1997 г.
11. Шарманова С., Фёдоров А., «Формирование правильной осанки в процессе физвоспитания детей дошкольного возраста», Челябинск,1999 г.
12. Гущина С.В., «Организация физкультурно-оздоровительной работы в детских лагерях», Челябинск, 2008г.
13. Шарманова С., «Морское царство». Применение сюжетных занятий на основе ритмической гимнастики в физвоспитании детей дошкольного возраста», учебное пособие, г.Челябинск, 1996г.
14. Журнал « Дошкольное воспитание»
15. Журнал « Ребёнок в детском саду».

**ВВОДНЫЙ ИНСТРУКТАЖ**  
**По мерам безопасности для учащихся**  
**по программе «Общезафизическая подготовка»**  
**Основные понятия физической культуры**

**Физическая культура**- органическая составная часть общей культуры общества и личности, вид социальной деятельности людей, направленный на укрепление здоровья и развитие их физических способностей, на подготовку к жизненной практике.

**Физкультурник** - человек, систематически занимающийся доступными физическими упражнениями для укрепления своего здоровья, гармонического развития и физического совершенствования.

**Физическое развитие** - это биологический процесс становления и применения форм и функций человеческого организма, совершающийся под влиянием наследственности, условий жизни и воспитания.

Программа физического воспитания предусматривает изучение учащимися теоретических тем и овладение рядом практических физических упражнений из различных видов спорта.

### **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 педагога;
- после болезни предоставить педагогу справку от врача;
- присутствовать на занятиях в случае освобождения врачом 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 непросохшей 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 педагога приготовить инвентарь и оборудование, необходимые для проведения занятия;
- с разрешения педагога выходить на место проведения занятия;
- по команде педагога встать в строй для общего построения.

### **III. Требования безопасности во время занятий**

#### ***Учащийся должен:***

- внимательно слушать и четко выполнять задания педагога;
- брать спортивный инвентарь и выполнять упражнения с разрешения педагога;
- во время передвижений смотреть вперед, соблюдать достаточные интервал и дистанцию, избегать столкновений;
- выполнять упражнения с исправным инвентарем и заниматься на исправном оборудовании.

#### ***Учащимся нельзя:***

- покидать место проведения занятия без разрешения педагога;
- 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 ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность педагога;
- с помощью педагога 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 педагога покинуть место проведения занятия через запасные выходы согласно плану эвакуации;
- по распоряжению педагога поставить в известность администрацию учебного заведения и сообщить о пожаре в пожарную часть.

### **V. Требования безопасности по окончании занятий**

#### ***Учащийся должен:***

- под руководством педагога 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 охране труда при проведении занятий по легкой атлетике

### 1. Общие требования охраны труда.

1.1. К занятиям по легкой атлетике допускаются дети дошкольного и младшего школьного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по легкой атлетике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по легкой атлетике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- травмы при нахождении в зоне броска во время занятий по метанию;
- выполнение упражнений без разминки.

1.4. При проведении занятий по легкой атлетике должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщать учителю (преподавателю, воспитателю), который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

1.6. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.7. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкций по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

### 2. Требования охраны труда перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.3. Протереть насухо спортивные снаряды для метания (диск, ядро, гранату т.д.).

2.4. Провести разминку.

### 3. Требования охраны труда во время занятий.

3.1. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке. Дорожка должна продолжаться не менее чем на 15м за финишную отметку.

3.2. Во избежание столкновений исключить резко «стопорящую» остановку.

3.3. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжках на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.5. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

3.6. Не стоять справа от метаемого, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя (преподавателя).

3.7. Не подавать снаряд для метания друг другу броском.

#### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.**

4.1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

#### **5. Требования охраны труда по окончании занятий**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.3. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по охране труда при проведении занятий по спортивным и подвижным играм (футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)**

#### **1. Общие требования охраны труда.**

1.1. К занятиям по спортивным и подвижным играм допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. При проведении занятий должно соблюдаться расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм возможно воздействие на обучающихся опасных факторов:

- травмы при столкновениях;
- нарушение правил проведения игры;
- при падениях на мокром, скользком полу или площадке.

1.4. Занятия по спортивным и подвижным играм должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви с нескользкой подошвой.

1.5. При проведении занятий по спортивным и подвижным играм должна быть медаптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

1.6. Руководитель занятий и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимися педагог обязан немедленно сообщать администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

1.8. В процессе занятий педагог и обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.9. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего трудового распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования охраны труда перед началом занятий.**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Проверить надежность установки и крепления стоек и перекладин футбольных ворот, баскетбольных щитов и другого спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.4. Провести разминку, тщательно проверить спортивный зал.

## **3. Требования охраны труда во время занятий.**

3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) педагога.

3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

3.3. Избегать столкновений с игроками, **толчков** и ударов по рукам и ногам игроков.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя занятий.

## **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.**

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом администрации учреждения. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении обучающимися травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

4.3. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно эвакуировать обучающихся из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть, приступить к тушению пожара с помощью имеющихся первичных средств пожаротушения.

## **5. Требования охраны труда по окончании занятий.**

5.1. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **по охране труда при проведении занятий по гимнастике**

#### **1. Общие требования охраны труда**

1.1. К занятиям гимнастикой допускаются дети дошкольного и младшего школьного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по гимнастике соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий по гимнастике возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений на неисправных спортивных снарядах, а также при выполнении упражнений без страховки;

- травмы при выполнении гимнастических упражнений без использования гимнастических матов;

- травмы при выполнении упражнений на спортивных снарядах с влажными ладонями, а также на загрязненных снарядах.

1.4. В спортивном зале должна быть мед аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по гимнастике в спортивном зале соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения. Спортивный зал должен быть обеспечен двумя огнетушителями.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить педагогу, который сообщает об этом администрации учреждения. При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правил личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися, проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### **2. Требования охраны труда перед началом занятий.**

2.1. Надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

2.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

2.3. Проверить надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, крепление стопорных винтов брусев.

2.4. В местах соскоков со снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

### **3. Требования охраны труда во время занятий.**

3.1. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах без педагога или его помощника, а также без страховки.

3.2. Не выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.

3.3. Не стоять близко к спортивному снаряду при выполнении упражнений другим обучающимся.

3.4. При выполнении прыжков и соскоков со спортивных снарядов приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.

3.5. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

### **4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.**

4.1. При появлении во время занятий боли в руках, покраснения кожи или потертостей на ладонях, а также при плохом самочувствии, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

4.2. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации учреждения и в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.3. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

### **5. Требования охраны труда по окончании занятий.**

5.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

5.2. Протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой, проветрить спортивный зал.

5.3. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

5.4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **ИНСТРУКЦИЯ** **по охране труда обучающимся при проведении занятий** **по лыжной подготовке**

### Общие требования безопасности

1. К занятиям лыжной подготовкой допускаются учащиеся, относящиеся к основной и подготовительной группе, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

2. Опасность возникновения травм:

- при ненадежных креплениях лыж;
- при падении во время спуска с горы или прыжков с трамплина;
- обморожения при поведении занятий при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже 20<sup>0</sup>С;

3. На занятиях по лыжной подготовке должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

### **Требования безопасности перед началом занятий**

#### ***Учащийся должен:***

1. Надеть легкую, теплую, не стесняющую движений одежду, шерстяные носки, перчатки или варежки (последние предпочтительнее). Для защиты от ветра желательно сверху надеть легкую куртку из плащевой ткани.

2. Проверить исправность спортивного инвентаря и подогнать крепления лыж к обуви. Во избежание потертостей не надевать тесную или слишком свободную обувь.

Организованно под командой педагога убыть на трассу для выполнения учебного задания.

### **Требования безопасности во время занятий**

#### ***Учащийся должен:***

1. Соблюдать интервал при движении на лыжах: на дистанции – 3-4 м, при спуске с горы – не менее 30 м.

2. При спуске с горы не выставлять вперед лыжные палки.

3. После спуска с горы не останавливаться у подножия.

4. Наблюдать друг за другом и немедленно сообщать педагога о первых признаках обморожения.

### **Требования безопасности в аварийных ситуациях**

#### ***Учащийся должен:***

1. При поломке или порче лыжного снаряжения, которую невозможно устранить в пути, сообщить об этом педагогу и с его разрешения двигаться к лыжной базе.

2. При первых признаках обморожения, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом педагогу.

3. При получении травмы прекратить занятия и поставить в известность педагога;

4. С помощью педагога оказать травмированному первую медицинскую помощь, при необходимости доставить его в больницу или вызвать «скорую помощь»;

#### **Требования безопасности по окончании занятий**

##### **Учащийся должен:**

1. Организованно убыть на лыжную базу (в помещение центра);

2. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.

3. Внимательно осмотреть открытые участки тела на предмет отсутствия очагов обморожения;

4. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **Инструкция по охране труда при проведении спортивных соревнований**

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К спортивным соревнованиям допускаются обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

1.2. Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

1.3. При проведении спортивных соревнований возможно воздействие на их участников следующих опасных факторов:

- травмы при проведении спортивных соревнований с использованием неисправных спортивных снарядов и оборудования;

- травмы при падении на скользком фунте или твердом покрытии;

- травмы во время прыжков в длину или высоту при неподготовленной прыжковой яме;

- травмы при нахождении в зоне броска во время спортивных соревнований по метанию;

- травмы при столкновениях во время бега или спортивной игре, при падениях во время спуска с горы на лыжах или при прыжках с лыжного трамплина;

- обморожения при проведении спортивных соревнований по лыжам при ветре более 1,5-2,0 м/с и при температуре воздуха ниже -20о С;

- проведение соревнований без разминки.

1.4. Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

1.5. При проведении спортивных соревнований должна быть медаптечка укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

1.6. О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение. При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

1.7. Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.8. Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к дисциплинарной ответственности и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

## **2. Требования безопасности перед началом соревнований.**

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой, соответствующую сезону и погоде.

2.2. Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

2.3. Тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме - месте приземления, проверить отсутствие в песке посторонних предметов.

2.4. В местах соскоков со спортивных снарядов положить гимнастические маты так, чтобы их поверхность была ровной.

2.5. Провести разминку.

## **3. Требования безопасности во время соревнований.**

3.1. Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.

3.2. Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.

3.3. Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.5. Перед выполнением упражнений по метанию посмотреть, нет ли людей в секторе метания.

3.6. Перед прыжками в воду посмотреть отсутствие вблизи других участников соревнований.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.

4.2. При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.

4.3. При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

5. Требования безопасности по окончании соревнований

5.1. Проверить по списку наличие всех участников соревнований.

5.2. Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.