

Министерство образования и науки Хабаровского края
Краевое государственное бюджетное образовательное учреждение
«Хабаровский краевой Центр внешкольной работы «Созвездие»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
КГБОУ «Хабаровский краевой
Центр внешкольной работы
«Созвездие»



А. Е. Волостникова
Приказ № 01-09/556
от 26.12. 2018 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Кросс-Кид игры»
(физкультурно-спортивная направленность)**

Возраст обучающихся: 12-17 лет
Продолжительность реализации: 11 дней

Автор программы:
тренер-преподаватель
Ардагин Никита Сергеевич
Место реализации:
Хабаровский край, р.п. Переяславка,
дружина «Созвездие»

г. Хабаровск, 2020 г.

Пояснительная записка

«Кросс-Кид игры» – это программа, разработанная специально для подростков на базе популярной программы «Кроссфит», состоящая из силовых упражнений «постоянно меняющихся функциональных упражнений высокой интенсивности». Кросс-Кид игры – это не спорт и даже не вид фитнеса, это система общей физической подготовки, основанная на чередующихся, базовых движениях из различных видов спорта, подготавливающая к сдаче норм ГТО.

Нормативной основой программы являются: Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р); «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным Приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14; Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе КГБОУ ХКЦВР Созвездие.

Уровень освоения программы – стартовый, предполагает применение и реализацию общедоступных и универсальных форм организации учебной и тренировочной деятельности.

В программе «Кросс-Кид игры» комбинируются такие виды деятельности, как бег (спринтерские забеги), прыжки (со скалкой или на препятствия), залезание по канату, работа со свободными весами (гантели, гири, штанга), упражнения на кольцах и многое другое. Типичный тренировочный день включает в себя разминку, изучение и отработку новых движений, непосредственно саму тренировку и работу над ошибками.

Кросс-Кид игры рекомендуется всем, кто хочет быть в хорошей физической форме. Программа привлекает своей доступностью, безопасностью и гибкостью. Система упражнений дает максимальный эффект за минимальное время (это и подтянутая фигура, и увеличение мышечной массы).

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

В настоящее время существует проблема здоровья населения. Актуальность программы «Кросс-Кид игры» заключается в необходимости решения проблемы укрепления здоровья обучающихся путем пропаганды здорового образа жизни, правильного питания, пользы физических упражнений и занятия спортом.

Педагогическая целесообразность программы заключается в общей физической подготовке обучающихся, развитии на основе базовых движений

гибкости, скорости, ловкости, силовой выносливости, координации движения; мотивация обучающихся к сдаче норм ГТО.

Новизна программы заключается в том, что она направлена не только на укрепление здоровья, развитие общефизических и спортивных качеств обучающихся, но и на развитие их коммуникативных способностей, умения работать в команде. Наряду с общефизической подготовкой в программе отведено большое место технике занятий на силовых тренажерах.

Отличительные особенности. От существующих типовых программ по легкой атлетике, тяжелой атлетике, гимнастике, бодибилдингу программа «Кросс-Кид игры» отличается своим комплексным подходом, высокой интенсивностью тренировок, структурным построением. Она дает возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы в нескольких видах спорта, выбрать приоритетное направление и максимально реализовать себя в нем, а так же выявить свои слабые стороны и в дальнейшем повысить результативность.

Данная программа создана на основе положения «О всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Адресат программы

Возраст обучающихся: 12-17 лет. Все применяемые упражнения и нормативы соответствуют возрастным нормам.

Условия набора обучающихся – по желанию участников краевой профильной смены при отсутствии противопоказаний занятий спортом.

Количество обучающихся в группе - 15 человек.

Объем и сроки освоения программы, режим занятий

В условиях временного детского коллектива срок реализации программы составляет 11 дней, 22 часов. Продолжительность занятий - 2 академических часа ежедневно (с перерывом 10 минут).

Продолжительность и режим занятий осуществляются в соответствии с САНПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы в образовательных организациях».

Формы обучения и виды занятий по программе

- индивидуальная (индивидуально-групповая);
- работа по подгруппам (по звеньям).
- командная деятельность.

Формы организации образовательной деятельности: тренировочные упражнения, эстафеты и игровые упражнения, элементы соревнований, контрольные игры, сдача контрольных нормативов.

Цель: формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортом, укрепление здоровья и повышение общей физической подготовки в формате «Кросс–кид игр».

Задачи:

предметные:

- формировать навыки и умения выполнения силовых упражнений здорового образа жизни;
- обучать занимающихся техническим приемам выполнения силовых упражнений и способам контроля за физической нагрузкой;
- подготовить к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

метапредметные:

- развивать координацию, гибкость, пластику, общую физическую выносливость, силу, быстроту, и другие физические качества;
- формировать навыки планирования свои действий, постановки целей и задач.
- развивать коммуникативные навыки, умения работать в команде, навыки сотрудничества в тренировочных и игровых ситуациях.

личностные:

- формировать готовность обучающихся к саморазвитию в процессе подготовке к сдаче нормативов ГТО;
- формировать самостоятельность, ответственность и инициативу.
- формировать потребность в регулярных занятиях спортом.

Учебный план

№п/п	Тема	Всего часов	Количество часов	
			Теория	Практика
1.	Гибкость.	4	0	4
2.	Скорость.	4	0	4
3	Сила.	4	0	2
4	Ловкость.	4	0	4
5.	Координационные способности.	3	0	3
6.	Силовая выносливость.	3	0	3
	Итого	22	0	22

Содержание программы

Тема 1. Гибкость.

Практика: Изучение техники выполнения упражнений:

Упор в висе – участник берется руками за кольца и, подпрыгнув фиксируется на вытянутых руках, при этом не касаясь пола ногами. В этом положении он находится не более 10 секунд. Его партнер смотрит за правильностью выполнения упражнения и придерживает кольца, если участник номер один не справляется сам. Поочередно отпуская то одно кольцо, то другое.

Подъем согнутых ног в уголок – участник, находясь в упоре, поднимает согнутые в коленях ноги как можно выше к груди 10 повторений.

Уголок – участник, находясь в упоре, поднимает прямые ноги выше пояса и фиксирует в этом положении не более 10 секунд.

Функциональный комплекс:

Все участники делятся на четыре команды. В каждой команде участники делятся по парам.

Две команды соревнуются, в зачет идет личное время каждого участника в сумме с остальными. Побеждает команда с минимальным суммарным временем.

Суперсет – Пройти набор упражнений за максимально короткое время.

Упражнения: (скакалка 30 повторений, обруч 30 повторений, кольца (стойка), присед 10 повторений, отжимания 10 повторений, перепрыгивания через снэдбэг боком 10 повторений)

Отжимание на кольцах – участник, находясь в упоре, выполняет сгибание, разгибание рук не более 10 повторений.

ГТО:

Наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье.

Тема 2. Скорость.

Практика: Изучение техники выполнения упражнения:

Толчок – упражнение из тяжелой атлетики, позволяет поднять тяжелый предмет с пола на вытянутые руки над головой. Это может быть штанга, сумка, мешок, палка и т.д., все что угодно. Техника его выполнения достаточно сложна, поэтому требует максимального внимания. Упражнение состоит из девяти элементов:

1. Поднимаем руки вверх,
2. Опускаем их через стороны и сводим лопатки,
3. Со сведенными лопатками делаем присед и поднимаем предмет (гимнастическая палочка) с пола,
4. Встаем, с прямой спиной, на прямые ноги,
5. Немного подседаем, кладем вес на бедра и, толкая таз вперед, выбрасываем бедрами предмет в верх, при этом вставая на носочки. Руки в это время подхватывают движение и закидывают предмет на плечи.
6. Снова немного подседаем, толкаемся ногами, встаем на носки и в это время поднимаем предмет над головой. В обратном порядке опускаем предмет на плечи,
7. Потом на бедра,
8. И наконец, ставим на пол.

Функциональный комплекс:

Суперсет (15,12,9,6,3) – Пройти набор упражнений за максимально короткое время.

(скакалка 30 повторений, обруч 30, швунг (коромысло с пустым ведром) 15, перетягивание снэдбэга под собой в планке 12, поднимания на носки стоя на подиуме 9, пресс (колесо) 6, подтягивание (мальчики обычные, девочки TRX)3

ГТО:

Бег 100 метров

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Бег на 30 м выполняется с высокого старта, бег на 60 и 100 м - с низкого или высокого старта. Участники стартуют по 2 - 4 человека.

Тема 3. Сила.

Практика: Изучение техники выполнения упражнения:

Метание мяча и спортивного снаряда.

Метание выполняется с места способом «из-за спины через плечо».

Ошибки:

- 1) заступ за линию метания;
- 2) снаряд не попал в «коридор»;
- 3) попытка выполнена без команды спортивного судьи.

Участники номер один встают возле линии и по команде делают бросок. Участники номер два по второй команде бегут за мячом, возвращаются и встают на исходное положение. После чего меняются местами. И так 10 раз.

Функциональный комплекс:

Табата – Высокоинтенсивный комплекс состоящий из из двух временных интервалов 20 секунд (используемых для выполнения упражнения) и 10 секунд (используемых для отдыха). Интервалы зациклены между собой таким образом, что образуют цепь из восьми рабочих подходов и семи фаз отдыха. Полный цикл составляет 4 минуты 10 секунд. В каждом подходе может быть новое упражнение.

Тема 4. Ловкость.

Практика: Изучение техники выполнения упражнения:

1. Альпинист – участник номер один в паре принимает упор лежа и подает по очереди каждую ногу участнику номер два. Участник номер два одевает нижние петли на ноги участника номер один.

После закрепления ног участник номер один, с прямой спиной, поочередно подтягивает каждую ногу к груди и так десять повторений. После выполнения упражнения участники меняются местами.

2. Удержание в низком вися – участник ложится под петли TRX, берется за них руками, отрывает от земли все тело, кроме пяток. Тело при этом находится в одной прямой линии. И так удерживает 10 секунд. Второй участник контролирует линию тела. После выполнения упражнения участники меняются местами.

3. Боковая стойка – участник опирается на пели TRX прямой рукой, и отводит тело под углом 45 градусов, вторая рука при этом поднята к небу. И так удерживает 10 секунд. Второй участник контролирует линию тела. Потом меняются руки, и делается тоже самое. После выполнения упражнения участники меняются местами.

Стойка на руках - участник номер один в паре принимает упор, лежа и подает по очереди каждую ногу участнику номер два. Участник номер два одевает нижние петли на ноги участника номер один.

После закрепления ног участник номер один, с прямой спиной, отходит назад при этом, поднимая ноги до уровня 60 градусов. В этом положении он фиксируется и стоит 10 секунд, после чего отходит обратно. В это время участник номер два постоянно держит первого за ступни. После выполнения упражнения участники меняются местами.

Функциональный комплекс:

Сплит – комплекс суперсетов, которые нужно пройти за назначенное время. За 5 минут максимальное количество кругов,

Упражнения: скакалка 15 повторений, обруч 15, выпады (коромысло с пустым ведром) 6, отжимания на TRX 6

Тема 5. Координационные способности.

Практика: Изучение техники выполнения упражнения:

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Ошибки (попытка не засчитывается):

- 1) заступ за линию отталкивания или касание ее;
- 2) выполнение отталкивания с предварительного подскока;
- 3) отталкивание ногами поочередно.

Функциональный комплекс:

Упражнения: ходьба, ходьба приставным шагом, гуськом, ходьба задом, на руках и ногах животом вверх, прыжки в присядке, ходьба на носочках, ходьба на пяточках, на четвереньках, ходьба на внешней стороне стопы, ходьба на внутренней стороне стопы.

ГТО: Метание мяча и спортивного снаряда.

Тема 6. Силовая выносливость.

Практика: Изучение техники выполнения упражнения:

Стрельба из лука.

Функциональный комплекс:

Задания: Пробежать круг с парашютом, прокатить битой колобка через поле, в обратном направлении протянуть сани (пустые), выбить 30 раз на ракетке от большого тенниса, в дартс с трех попыток, 3 секунды провисеть в стойке на кольцах, набить пять раз футбольным мячом на колене, набить 10 раз баскетбольным мячом об пол, прыгнуть пять раз на батуте, проехать круг на велосипеде.

ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.

Ожидаемые результаты:

предметные:

- у обучающихся сформированы знания, умения, навыки в области тренировок и здорового образа жизни;
- обучающиеся освоили технику выполнения упражнений и элементов трех спортивных дисциплин «Гимнастика», «Тяжелая атлетика» и «Легкая

атлетика», способствующих развитию физических качеств организма. В процессе тренировки умеют контролировать свой объем физической нагрузки;

- обучающие освоили технику выполнения упражнений включенных во Всероссийский комплекс «ГТО» и сдача нормативов;

- обучающиеся подготовились к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

- обучающиеся знают о пользе спорта и здорового образа жизни, имеют потребность в занятиях физической культурой.

метапредметные:

- у обучающихся заложены основы для развития координации, гибкости, общей физической выносливости, силы, быстроты, и других физических качеств;

- обучающиеся умеют самостоятельно определять цели и задачи своего обучения и подготовки к сдаче нормативов, планировать пути достижения целей, соотносить свои действия с планируемыми результатами, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности, работать индивидуально и в группе;

- обучающиеся умеют взаимодействовать в команде в процессе тренировки и игровых ситуациях, не создают конфликтных ситуаций.

личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию в процессе подготовки к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Они включают в себя мотивацию к обучению в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Обучающиеся ответственно относятся к обучению, заинтересованы в регулярных занятиях физической культурой и спортом.

В результате освоения содержания программы обучающиеся:

- знают, что такое ГТО; виды обязательных испытаний (тестов) и испытаний (тестов) по выбору комплекса ГТО; технику и правила выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; правила безопасного поведения во время занятий физическими упражнениями, подвижными играми, эстафетами и причины травматизма.

- умеют соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями прикладной направленности, подвижными играми, эстафетами; правильно выполнять тестовые упражнения комплекса ГТО; максимально проявлять физические способности при выполнении видов испытаний (тестов) комплекса ГТО; самостоятельно заниматься физическими упражнениями, способствующими разностороннему физическому развитию.

- имеют навык- приобретенные знания и умения в практической деятельности в повседневной жизни для включения занятий спортом в

активный отдых и досуг и для успешного выполнения нормативов по возрастной ступени комплекса ГТО на знак отличия в Центре тестирования по месту жительства.

Формы контроля результатов обучения: опрос, выполнение нормативов по ОФП, ГТО:

- прыжок в длину с места толчком двумя ногами;
- метание набивного мяча;
- челночный бег 3x10м;
- подтягивание из виса на высокой перекладине (м), на низкой перекладине (д);
- поднимание туловища из положения лежа на спине за (1 мин.)

Таблица нормативов (норм) ГТО для (12-13 лет)

№	Упражнения	(М) золотой знак	(М) серебряный знак	(М) бронзовый знак	(Д) золотой знак	(Д) серебряный знак	(Д) бронзовый знак
1	Подтягивание	7	4	3	-	-	-
2	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	17	11	9
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	20	14	12	14	8	7
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	175	160	150	165	145	140

Таблица нормативов (норм) ГТО для (14-15 лет)

№	Упражнения	(М) золотой знак	(М) серебряный знак	(М) бронзовый знак	(Д) золотой знак	(Д) серебряный знак	(Д) бронзовый знак
1	Подтягивание	10	6	4	-	-	-
2	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа на	-	-	-	18	11	9

	полу						
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23	16	15	16	9	8
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	180	165	160	165	150	150

Таблица нормативов (норм) ГТО для (16-17 лет)

№	Упражнения	(М) золотой знак	(М) серебряный знак	(М) бронзовый знак	(Д) золотой знак	(Д) серебряный знак	(Д) бронзовый знак
1	Подтягивание	11	10	9	-	-	-
2	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа	-	-	-	20	14	12
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	25	20	15	18	12	10
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	210	180	160	175	170	165

Оценка реализации и образовательные результаты программы: участие в контрольных играх, опрос, соревнования. Формой подведения итогов реализации модуля является соревнование.

Формы оценки результатов физической подготовки обучающихся осуществляется в ходе сдачи норм ГТО. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания федеральной программы «Готов к Труд и Обороне» (ГТО).

Основными показателями выполнения программных требований по уровню подготовленности обучающихся являются следующие: овладение практическими навыками, выполнение нормативов комплекса ГТО, соответствующего возрастной ступени.

Основными формами фиксации образовательных результатов являются:

- фото- и видеоматериалы занятий обучающихся, размещенные на сайте учреждения;

- журналы учета посещаемости занятий (анализ реализации программ, наполняемость и сохранность контингента обучающихся на занятиях, приток новых детей в течение смены);

- отзывы обучающихся и родителей (удовлетворенность участием в программе).

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Программа реализуется на спортивных площадках и стадионах дружины.

Техническое оснащение.

- Проектор
- Персональный ПК (ноутбук)
- Фотоаппарат
- Видеокамера

Спортивный инвентарь.

- Турники
- Брусья
- грифы от штанги (16кг)
- гири (8кг)
- медболы (3,6,9 кг)
- фитболы
- скакалки
- гимнастические кольца
- петли TRX
- гимнастические коврики
- гимнастические ролики
- Снедбэги
- Карамысла

Дидактическое обеспечение

1. Слайды и презентации
2. Разработки игр, бесед, тренировочных процессов, игровых программ
3. Мотивационные видеоролики, в том числе и снятые в КГБОУ «Хабаровский краевой центр внешкольной работы «Созвездие».

Кадровое обеспечение - инструктор по физической культуре, имеющий специальную подготовку.

Методическое обеспечение

Занятия проводятся в режиме учебно-тренировочных занятий.

Тренировочный блок - состоит из семи тренировок, каждая из которых направлена на изучение и развитие тех или иных физических качеств организма, посредством которых определяется уровень общей физической подготовки участников смены.

Каждое занятие тренировочного блока проходит за 2 часа и состоит из трех частей:

1. Подготовительная:

- организация участников 6 минут;
- разминка 7 минут

2. Основная часть:

- отработка техники базовых упражнений 1 час;
- высокоинтенсивный комплекс 40 минут;

3. Заключительная часть: 7 минут

Тренировочные форматы высокоинтенсивных комплексов.

1) Табата (20*10) – восемь подходов в режиме работы по 20 секунд и отдыхом между подходами 10 секунд. В каждом подходе может быть новое упражнение.

2) Суперсет – пройти набор упражнений за максимально короткое время

3) Сплит – комплекс суперсетов, нужно пройти за назначенное время.

Соревновательный блок - состоит из трех дней соревнований («Кросс кид игры»), во время которых участники смены будут бороться за звание самого подготовленного атлета смены:

Первый день: участники померяются силой.

Второй день: атлеты будут соревноваться в гибкости и координации.

Третий день: участникам предстоит пройти испытания на выносливость, скорость и мощность.

Победителем будет признан атлет, который максимально эффективно выполнит испытания всех трех дней и будет назван самым подготовленным атлетом «Кросс-кид игр».

Методы и формы обучения

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

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

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

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

В деятельности по физической культуре используются следующие *педагогические технологии*:

1. Здоровьесберегающие технологии (внедрение адаптивной системы обучения с учетом индивидуальных особенностей обучающихся, их состояния здоровья).

2. Технологии коллективного обучения (обучение в сотрудничестве, предполагающее организацию групп обучающихся, работающих совместно над решением какой-либо проблемы, темы, вопроса).

3. Технологии разноуровневого обучения (создание условий для обеспечения учебной деятельности обучающихся с учетом уровня обучаемости, необходимого времени для усвоения учебного материала, позволяющие приспособить учебный процесс к индивидуальным особенностям школьников, различному уровню сложности содержания обучения).

Список литературы

1. Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): Указ от 24 марта 2014 г., № 172 / Президент Российской Федерации// Сборник официальных документов и материалов. – 2014. – № 3. – С. 34.
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: утв. распоряжением от 7 августа 2009 г., № 1101р / Правительство Российской Федерации // Сборник официальных документов и материалов. – 2009. – № 10. – С. 1432.
3. Кузнецов, В.С. Внеурочная деятельность. Подготовка к сдаче комплекса ГТО : учеб. пособие для общеобразоват. орг. / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2017. - 128 с.
4. Нормативные документы Министерства общего и профессионального образования Российской Федерации и Государственного комитета Российской Федерации по Физической культуре, спорту и туризму, регламентирующие деятельность учреждений дополнительного образования детей спортивной направленности. Письма МО и РТ от 18.08.2010 г. №6871/10 «О введении ФГОС НОО»
5. Погадаев, Г.И. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 классы: учеб.-метод. пособие / Г. И. Погадаев. - М. : Дрофа, 2016. - 191 с.

Инструкции по технике безопасности для обучающихся на занятиях физкультурно-спортивной направленности

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ

1.1. К занятиям физкультурно-спортивной направленности допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий обучающиеся обязаны соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На занятиях физкультурно-спортивной направленности обучающиеся должны избегать воздействия следующих опасных факторов:

- выполнение упражнений без разминки;
- травм: при столкновении друг с другом; при нарушении правил проведения игры; при падении на мокром, скользком полу или площадке; при нахождении в зоне броска.

1.4. В случае получения травмы необходимо немедленно поставить в известность педагога, который обязан обеспечить оказание медицинской помощи.

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

2. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

2.1. Обучающиеся обязаны:

- надеть спортивный костюм и спортивную обувь с нескользкой подошвой, снять все висящие предметы (часы, цепочки, телефоны).
- пройти инструктаж по охране труда.
- приступить к основной нагрузке только после разминки.
- внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) педагога.

2.2. Обучающимся запрещается:

- приносить на занятия колющие, режущие, легковоспламеняющиеся предметы, телефоны;
- бегать без разрешения педагога, открывать окна, толкать друг друга; кидать различные предметы друг в друга;
- жевать жевательную резинку и что-либо;
- трогать без разрешения педагога спортивное оборудование.
- заниматься посторонними делами.

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.

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ

4.1. Убрать спортивный инвентарь в отведенное для хранения место.

4.2. Снять спортивный костюм и спортивную обувь.

4.3. Тщательно вымыть руки и лицо с мылом.

5. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ

5.1. При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

5.2. При плохом самочувствии прекратить тренировку и сообщить об этом педагогу.

5.3. При получении травмы немедленно сообщить об этом педагогу.

6. ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

Лица, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по технике безопасности, отстраняются от занятий.