

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
БЕРДЮЖСКОГО РАЙОНА ДЕТСКО-ЮНЕШЕВСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА

«Согласовано»	«Утверждаю»
На заседании педагогического совета «10» августа 2023г. Протокол « <u>11</u> » от « <u>10</u> » августа 2023	Директор МАУ ДО Бердюжского района «ДЮСШ»  В.Л. Швецов «10» августа 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности по волейболу**

Форма обучения: очная с
применением дистанционных технологий
Возраст обучающихся: 6-14 лет
Место реализации:
МАУ ДО Бердюжского района «ДЮСШ»
с.Бердюжье, ул.Чкалова, д.40
Количество учебных недель: 52
Всего количество академических часов: 312 часов
Продолжительность учебных занятий: 45 минут
Автор программы: Розуаев А.П.

с. Бердюжье, 2023

Структура программы

I Пояснительная записка

- *Аннотации к общеразвивающей программе.*
- *Срок реализации учебного предмета.*
- *Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию программы.*
- *Форма проведения учебных занятий.*
- *Цель и задачи программы.*
- *Структура программы.*
- *Методические материалы.*
- *Описание материально-технических условий реализации программы.*

II Учебный план

III Содержание учебного материала

- *Общая физическая подготовка*
- *Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта*
- *Самостоятельная работа*

IV Рабочая программа воспитания

- *цели программы воспитания, направления деятельности*
- *календарный план воспитательной работы*

V Формы контроля

VI Планируемые результаты

VII Список использованной литературы

VIII Приложение

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по волейболу является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов МАУ ДО Бердюжского района «ДЮСШ» и составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.12 №273-ФЗ, Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329ФЗ (ред. от 07.06.2013), приказом Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11.2018 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», приказом Минспорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта», Уставом и образовательной программой МАУ ДО Бердюжского района «ДЮСШ».

Для занятий по данной программе каждый занимающийся должен предоставить медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятию волейбола.

Срок реализации учебного предмета

Срок реализации данной программы составляет 52 недели. Возраст детей, приступающих к освоению программы 6-14 лет. Обучение проходит в очной форме с применением дистанционных технологий.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью обучающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), при объявлении карантинных мероприятий, активированных дней) и иных чрезвычайных ситуациях, а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Объем учебного времени, предусмотренный учебным планом образовательной организации на реализацию программы

Общая трудоемкость программы «Волейбол» с учетом самостоятельной работы обучающихся составляет 312 часов.

Форма проведения учебных занятий: групповая – от 15 до 25 обучающихся. Рекомендуемая продолжительность учебного занятия для обучающихся составляет 45 минут.

На определенных этапах разучивания технических приемов возможны различные формы занятий. Группа может быть поделена, что дает возможность более продуктивно прорабатывать навыки, а также уделять внимание индивидуальному развитию каждого ребенка.

Формы дистанционного обучения:

– чат-занятие – учебные мероприятия, которые проводятся синхронно, то есть все участники имеют одновременный доступ к чату и тренера–преподавателя и обучающиеся – платформа Zoom, Viber и др.

– веб-занятие - уроки, тренировки и другие формы дистанционных учебных занятий с помощью возможностей сети Интернет.

Возможно, как синхронное, так и асинхронное взаимодействие обучающихся и тренера–преподавателя. Видеоуроки с использованием социальных сетей в группе ВКонтакте, Viber, WhatsApp, и т.д. и самостоятельное выполнение упражнений (домашнее задание, видеоурок). Видеоуроки могут отправляться обучающимся по электронной почте. При необходимости тренером-преподавателем проводятся консультации с обучающимися. Возможно использование приложений Skype, You Tube и др. Контроль выполнения заданий фиксируется посредством фотоотчетов, видеоотчетов, размещаемых детьми и (или родителями) по итогам занятия в группе Viber, на электронную почту тренера-преподавателя или др. по согласованию с родителями (законными представителями). Отзывы детей и родителей при любой форме реализации программы дают информацию об

уровне освоения материала, о степени удовлетворенности качеством реализации программы.

Цели и задачи программы

Цель:

Укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта, воспитание активности и самостоятельности в двигательной деятельности.

Задачи:

- Развитие интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями волейбола и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального образа жизни;
- Обучение основам знаний психологии, физиологии и гигиены физкультурной деятельности, профилактики травматизма, коррекции осанки и телосложения;
- Формирование практических умений в организации самостоятельных форм занятий волейболом с различной функциональной и социально-ориентированной направленностью.

Структура программы

Программа содержит следующие разделы:

Общая физическая подготовка;

Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта;

Самостоятельная работа

Методические материалы

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие методы обучения:

- Словесный (объяснение, разбор, анализ);
- Наглядный (показ, демонстрация);
- Игровой метод

- Соревновательный метод (соревнования);
- Индивидуальный подход к каждому ученику с учетом возрастных особенностей, работоспособности и уровня подготовки.

Организация тренировочных занятий

Объем и характер тренировочных занятий и упражнений определяется в зависимости от уровня общефизической и специальной подготовки, возраста, физического развития. Кроме занятий в секции волейбола занимающиеся должны отрабатывать отдельные технические и физические элементы самостоятельно, или по заданию тренера.

Возраст Заним-ся (лет)	Основная направленность занятий
6-14	Обучение общим основам волейбола. Обучение упражнениям без мяча, упражнениям с мячом, тактическим действиям, спортивным играм (волейбол, умение играть по упрощённым правилам игры), прикладным действиям. Подвижным играм типа «Точная передача».

Описание материально – технических условий реализации программы

Материально-техническая база образовательного учреждения соответствует санитарным и противопожарным нормам, нормам охраны труда. Для реализации программы учебного предмета «Волейбол» созданы следующие материально-технические условия: спортивная форма, спортивный зал для занятий волейболом, волейбольная сетка, мячи, фишки, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические палки, набивные мячи.

II Учебный план

Разделы подготовки	Всего часов	Теория	Практика	Формы промежуточной (итоговой) аттестации
1. Общая физическая подготовка	100		100	Педагогическое наблюдение
2. Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта	3	3		Педагогическое наблюдение
3. Инструкция по ОТ	1	1		Введение обучающихся на создание безопасных условиях и предотвращения несчастных случаях
4. Имитационные действия	8		8	Педагогическое наблюдение
Технические и тактические действия в волейболе	200		200	Педагогическое наблюдение
Итого часов:	312	4	308	

Календарный учебный график

Наименование дисциплины	Уровень сложности	Продолжительность обучения (в неделях)	Количество занятий в неделю, продолжительность одного занятия	Всего академических часов в неделю	Всего академических часов за период обучения по программе
Волейбол	Стартовый уровень	52 недель	3 занятия в неделю по 90 минут	6	312

При реализации программы «Волейбол» продолжительность учебных занятий составляет 52 недели (3 занятия в неделю). Всего академических часов – 18. Максимальная учебная нагрузка с учетом (самостоятельной работы) составляет – 312 часов.

Объем времени на самостоятельную работу определяется с учетом сложившихся педагогических традиций и методической целесообразности.

III СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

В спортивно-оздоровительных группах массовых занятий волейболом ведущими факторами являются: увлеченность детей, интерес, желание заниматься и стремление к достижению хороших результатов. В содержании тренировочного процесса принято рассматривать следующие виды подготовки:

- физическая;
- технико-тактическая;
- морально-волевая (психологическая);
- теоретическая; - игровая (соревновательная);
- судейская и инструкторская практика.

Физическая подготовка представляет собой процесс всестороннего развития физических способностей, занимающихся с целью укрепления

здоровья для успешной спортивной деятельности. Основными средствами при этом являются физические упражнения в сочетании с естественными факторами природы. Физическая подготовка включает в себя общую, специализированную и специальную.

Содержание учебного материала

1. Общая физическая подготовка (100)

Развитие физических качеств у занимающихся происходит под влиянием двух факторов: возрастных изменений организма и режимов двигательной активности.

Строевые упражнения: (8)

Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Команды предварительные и исполнительные. Построение, расчет. Повороты на месте и в движении. Ходьба в строю. Размыкание строя, перестроение. Обозначение шага на месте, переход на ходьбу, бег и с бега на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Развитие быстроты движений: (8)

Бег скрестным шагом применяется для изменения направления движения, при рывках с места вправо или влево, после поворотов. Он является специфическим средством передвижения и используется главным образом в сочетании с другими приемами бега.

Бег скрестным шагом характеризуется беговыми шагами, выполняемыми в сторону. В одном из шагов цикла (двойной шаг) маховая нога проносится скрестно впереди опорной ноги. Фаза полета в беге очень короткая.

Бег приставным шагом используется, чтобы принять тактически целесообразное положение (например, при закрывании). Его применяют как предварительную фазу передвижения, после которой, в зависимости от игровой ситуации, выполняют различные приемы техники передвижения.

Бег приставным шагом происходит на слегка согнутых ногах. Первый шаг делается в сторону ногой, ближайшей к направлению движения. Второй

шаг является приставным. Усилия при толчках и маховых движениях должны быть направлены в сторону, а не вверх.

Легкая атлетика – бег 10 м, 20 м, 30 м, прыжки в длину с места; гимнастика – подтягивание на перекладине за 20 с, сгибание рук в упоре лежа за 20 с. Про бегание коротких отрезков от 5 до 40м. из различных исходных положений в различных направлениях. Бег с максимальной скоростью и резкими остановками, с внезапным изменением скорости и направления движения по звуковому, зрительному и тактильному сигналам. Ускорения. Эстафеты и игры с применением беговых упражнений. Ловля и быстрая передача мяча. Упражнения на расслабление различных групп мышц. Прыжки, выполняют некоторые приемы остановок и поворотов. Прыжки входят составной частью в технику отдельных способов ударов. Различают два приема прыжков: толчком одной и двумя ногами.

Развитие силы: (8)

Гимнастика - подтягивание на перекладине, сгибание рук в упоре лежа, сгибание туловища лежа на спине, ноги закреплены, поднятие ног до хвата руками в висе на гимнастической стенке, лазание по канату с помощью ног, без помощи ног.

Развитии ловкости: (8)

Легкая атлетика – челночный бег 3x10 м; гимнастика –кувырки вперед, назад (вдвоем, втроем), боковой переворот, подъем разгибом; спортивные игры – футбол, волейбол; подвижные игры – эстафеты, игры в касания.

Техника выполнения подачи мяча: (14)

Правильное положение туловища, рук, ног при выполнении подачи мяча. Упражнения на движение ногами, туловищем и руками при выполнении подачи. Правила безопасного выполнения подачи.

Техника выполнения приёма мяча: (14)

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении приёма мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении приёма мяча.

Упражнения на 8 отработку движений рук, туловища и ног при выполнении приема мяча. Правила безопасного выполнения приема

Техника выполнения передачи мяча: (14)

Правильное положение рук, кистей и пальцев при выполнении передаче мяча. Положение ног и туловища спортсмена при выполнении передачи мяча. Передачи внутри команды. Передачи через сетку. Передачи с места и в прыжке. Правила безопасного выполнения передачи.

Игровая подготовка: (14)

Основы взаимодействия игроков во время игры. Понятие игровой комбинации. Понятие оборонительная и наступательная игра. Правила безопасного ведения двусторонней игры. Техника игры в нападении. Техника игры в защите.

Подвижные игры и эстафеты: (12)

Эффективными средствами овладение тактическими действиями являются различные упражнения, подвижные игры и эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции, ориентировки и быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие. Подвижные игры и эстафеты создаются на основе самых разнообразных упражнений и дополнительных заданий, требующих от детей проявления основных физических качеств и тем самым, способствует гармоническому физическому развитию занимающихся. Элемент соперничества, присутствующий в подвижных играх, способствует повышению эмоционального состояния детей, существенно повышая эффективность занятий и физического воспитания в целом. Участие в подвижных играх и эстафетах, включающих упражнения с партнерами, предметами и препятствиями происходит, как правило, в естественной манере, без строгой регламентации двигательной задачи. Этот подход к организации игр способствует проявлению индивидуальности каждого ребенка и благоприятно сказывается на процессе формирования двигательных навыков занимающихся, приспособлению к условиям среды.

Поскольку подвижные игры и эстафеты, как правило, организуются в виде соревнования двух или более команд и проходят в обстановке эмоционального подъема, активного переживания всех членов команды за конечный результат команды что способствует воспитанию устойчивости к стрессовым ситуациям психического плана. Во время проведения подвижных игр и эстафет открывается широкая возможность наблюдать за поведением детей, распознавать индивидуальные черты характера, уровень физического развития, координации движений. Такие наблюдения позволяют усовершенствовать процесс физического и нравственного воспитания на основе индивидуального подхода к каждому ребенку, позволяют решать вопросы в формировании групп дополнительного образования, ориентировать детей на выбор вида спорта отвечающего их индивидуальным анатомо-морфологическим, физическим и психическим особенностям.

«Мяч ловцу»

Место и инвентарь. Площадка, зал, желательно размером не менее 6х12 м, волейбольный мяч, контрастные манишки двух цветов.

Подготовка. В двух противоположных углах зала (площадки) очерчиваются два треугольника размером в 1,5 м. Параллельно основанию треугольника на расстоянии 1- 1,5 м проводится линия, образующая коридор с линией треугольника, — «нейтральная зона». Посередине площадки очерчивается круг для начала игры.

Играющие делятся на две равные команды; в каждой выбирают капитана и ловца. Одна команда от другой отличается разным цветом манишек. Ловцы команд становятся в углах зала в треугольниках. Команды размещаются на площадке лицом к своим ловцам. У центрального круга становятся капитаны.

Описание игры. Руководитель, выйдя на середину площадки, бросает мяч вверх между капитанами. Каждый из них старается отбить мяч своим игрокам. Завладев мячом, игроки каждой команды стремятся путем передач подвести мяч возможно ближе к своему ловцу и бросить ему его так, чтобы

он поймал мяч на лету. Противники стараются перехватить мяч и, в свою очередь, подвести его и бросить своему ловцу. Играющие стремятся помешать, ловцу поймать мяч, причем в нейтральную зону не имеют права заходить ни защитники, ни ловец. После того как ловец из какой-нибудь команды поймает мяч на лету, игра начинается снова с центра площадки, а за ловлю мяча ловцом команда получает очко.

Игра проходит в течение установленного времени, например 10 мин., после чего команды меняются сторонами и играют вторую половину игры. В заключение выигрывает команда, получившая больше очков.

«Салки»

Играющие свободно располагаются в зале (на площадке). Один из участников — водящий. Ему дают платочек, который он поднимает вверх и громко говорит: «Я — салка!» Салка старается догнать и коснуться рукой кого-нибудь из играющих. Осаленному передается платочек, он громко говорит: «Я - салка» — и игра продолжается.

Новому водящему не разрешается тотчас касаться рукой осалившего его игрока. Победителями считаются ребята, которые не были осалены.

При проведении игры с большим числом участников лучше разделить площадку на три-четыре самостоятельных участка. Тогда салка и группа играющих бегают только в пределах своего участка.

2. Общие вопросы теории и практики физической культуры и спорта (1)

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на площадке как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы.
1	Зарождение и развитие волейбола	История волейбола
2	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.

3. Инструкция по ОТ (1)

Инструкция по ОТ проходит теоретически для введение обучающихся на создание безопасных условиях и предотвращения несчастных случаях

IV РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности по волейболу нацелена не только на освоение учащимися физических способностей и игре в волейбол, но и на воспитание многих морально-волевых качеств, необходимых человеку в повседневной жизни.

В связи с чем основной **целью программы воспитания** является создание оптимальных условий для формирования в МАУ ДО Бердюжского района «ДЮСШ» единого воспитательного пространства, в основе которого лежит личность каждого ребенка, формирование духовно-развитой, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, на самостоятельную выработку

идей на современном уровне, умеющей ориентироваться в современных социокультурных условиях.

Календарный план воспитательной работы

Направления воспитательной работы		Мероприятия
Физическое воспитание	Организация плановой физической подготовки	Вводный инструктаж по технике безопасности во время занятий по волейболу Тренировочный процесс
	Проведение спортивно- массовых мероприятий	Соревнования по волейболу среди мальчиков
	Организация активного досуга учащихся	«Веселые старты» (внутри групп)
Гражданско- патриотическое воспитание	Формирование гражданина патриота Воспитание учащихся на героических подвигах	Акция «Ветеран живет рядом» (беседы о ветеранах спорта, проживающих в родном селе) Акция «Открытие ветерану педагогического труда»
	Воспитание занимающихся на спортивных традициях	«Новогодний турнир по волейболу» «Турнир по волейболу посвященный празднованию 23 февраля»
Расширение общего кругозора и эстетическое воспитание	Расширение познаний в области спорта	Краткий курс теории: «Зарождение и развитие волейбола. История волейбола»
		Соревнования между группами посвященные дню Матери «Святость материнства».
	Разъяснение об ответственности родителей за воспитание своих	Выпуск листовок и их распространение в родительских чатах мессенджеров Viber,

Связь с семьей	детей	WhatsApp на тему: «Семья-самое теплое место на Земле»
	Привлечение родителей к проведению и участию в физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятиях	Соревнования между группами: «Вместе веселей!» (по согласованию с руководством школы)
Профилактика правонарушений и асоциального поведения	Провести с занимающимися беседы о вреде курения, наркомании, о соблюдении спортивного режима	Проведение бесед о здоровом образе жизни: «Здоровье или вредные привычки- выбирай сам!» «Жизнь бесценна!» (предупреждение суицида)

V Формы контроля

В программе обучения используются две формы контроля успеваемости – текущая и промежуточная.

Методы текущего контроля:

- оценка за работу на тренировочном занятии.
- показательные выступления, соревнования.

Примерные требования по окончанию изучения программы

Умение владеть мячом, выполнять точные передачи, выполнять подачу и прием мяча.

Учет успеваемости обучающихся проводится преподавателем на основе текущих занятий, их посещений, индивидуальной проверки умений и навыков.

При оценке обучающегося учитывается так же его участие в соревнованиях. Повседневно оценивая каждого ученика, педагог опирается, прежде всего, на ранее выявленный им уровень подготовленности каждого ребенка. Анализирует динамику усвоения им учебного материала, степень его прилежания, всеми средствами стимулируя его интерес к занятиям.

При выведении итоговой оценки учитывается следующее:

- Оценка работы обучающегося на протяжении изучения программы;
- Оценка на контрольном уроке

Критерии оценок

Оценка	Критерии оценивания выступления
5 («отлично»)	Педагогическое наблюдение, зачет контрольных нормативов.
4 («хорошо»)	Педагогическое наблюдение, зачет контрольных нормативов.
3 («удовлетворительно»)	Педагогическое наблюдение, зачет контрольных нормативов.
«Зачет»	Педагогическое наблюдение, зачет контрольных нормативов.

Комплекс контрольных нормативов для учащихся 6-14 лет

№	Виды испытания	6-14 лет
1	Прием мяча после подачи (число приемов)	6
2	Вбрасывание мяча руками на дальность (в метрах)	12
3	Подача мяча на точность (число попаданий)	6
4	Прыжок в длину с места (в сантиметрах)	140
5	Подтягивание на перекладине (число подтягиваний)	6
6	Челночный бег 3 x 10 м (в секундах)	9

VI Планируемые результаты

Результатом освоения программы учебного предмета «Волейбол», являются следующие знания, умения и навыки:

Знание начальных основ игры волейбол;

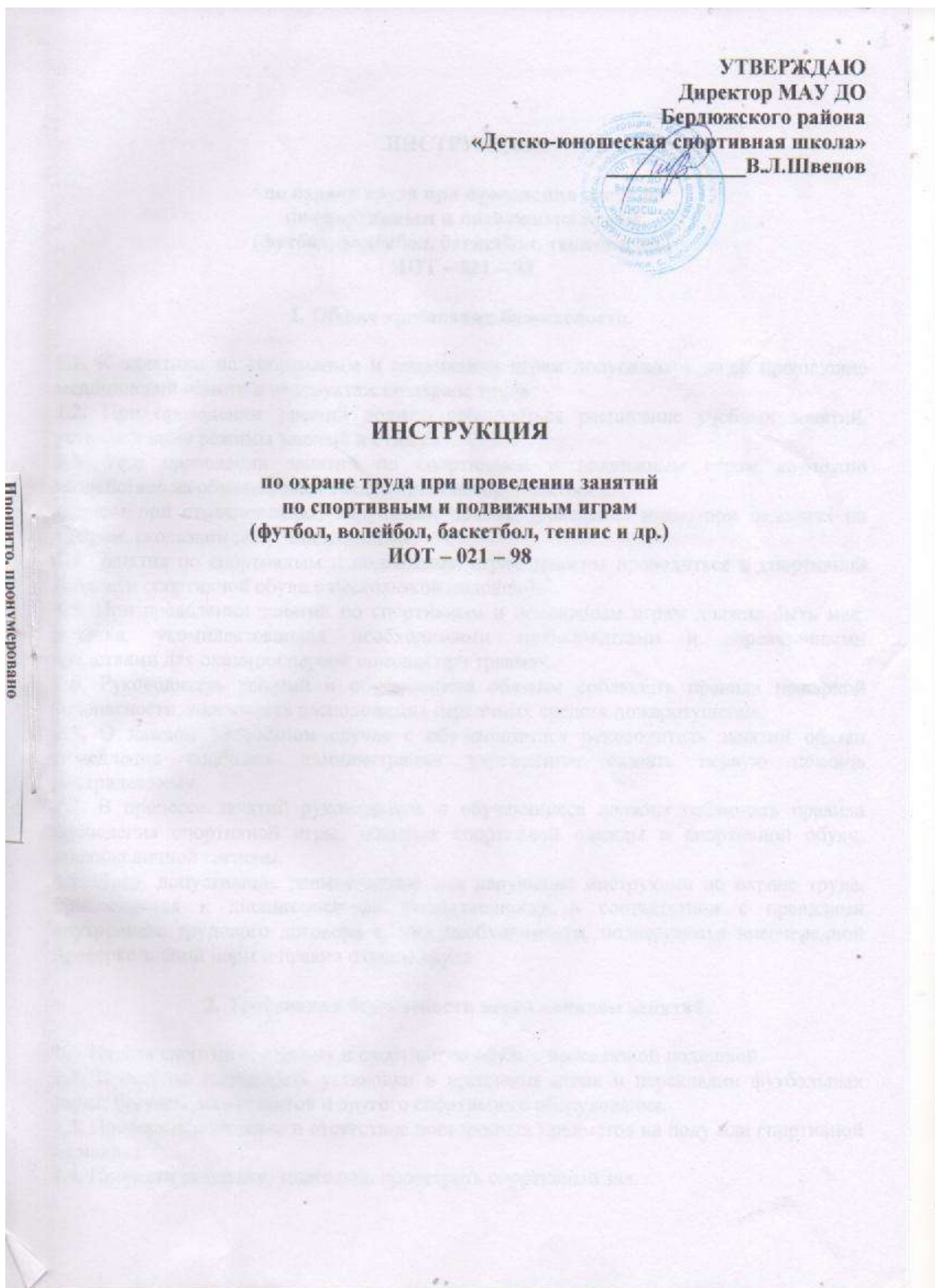
Умение передавать точные передачи, выполнять подачу и прием мяча;
Навыки коллективной игры в команде;
Свободно ориентироваться на площадке;
Выполнять различные действия с мячом: принимать способом верхней, нижней передачи мяча, атаковать через сетку, подавать;
Взаимодействовать друг с другом во время игры.
Умение владеть мячом, выполнять точные передачи, выполнять подачу и прием мяча.

VII Список используемой литературы

- 1.** Внеурочная деятельность учащихся (ФГОС) авторы: Г.А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М.В. Маслов. М. 2011.
- 2.** Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.
- 3.** Журнал Физическая культура в школе. - М.: 2009 г. №1
- 4.** Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г.
- 5.** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов (ФГОС) авторы: В.И. Лях. А.А. Зданевич. М. Просвещение. 2012.
- 6.** Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.

VIII Приложение

Приложение 1



ИНСТРУКЦИЯ

**по охране труда при проведении занятий
по спортивным и подвижным играм
(футбол, волейбол, баскетбол, теннис и др.)
ИОТ – 021 – 98**

1. Общие требования безопасности.

- 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 следующих опасных факторов:
- травм при столкновениях, нарушении 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 мед. аптечка, 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 руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.
- 1.8. В процессе занятий руководитель 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 договора и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

- 2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.
- 2.2. Проверить надёжность 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 проветрить спортивный зал.

3. Требования безопасности во время занятий.

- 3.1. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) руководителя занятий.
- 3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.
- 3.3. Избегать столкновения с игроками, толчков и ударов по рукам, 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 безопасности 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 обучающимся 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 безопасности по окончании занятий.

- 5.1. Убрать в отведённое место спортивный инвентарь и провести влажную уборку спортивного зала.
- 5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.
- 5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь, принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.