

Муниципальное общеобразовательное автономное учреждение города
Бузулука «Средняя общеобразовательная школа №12»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол №5 от 16.05.2024 г.

Утверждаю
Директор МОАУ «СОШ №12»
_____ И.Н.Немцова
Приказ №183 от 17.05.2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивной направленности
«Общая физическая подготовка»
(творческое объединение «Общая физическая подготовка»)

Возраст учащихся: 7-17 лет

Срок реализации: одна летняя лагерная смена – 21 день

Автор – составитель:
Уткин Сергей Викторович,
учитель физической культуры

г. Бузулук, 2024 г.

Содержание

		Стр.
I.	Комплекс основных характеристик программы	
1.	Пояснительная записка	
1.1.	Направленность программы	
1.2.	Уровень освоения программы	
1.3.	Актуальность программы	
1.4.	Отличительные особенности программы	
1.5.	Адресат программы	
1.6.	Объем и сроки освоения программы	
1.7.	Формы организации образовательного процесса	
1.8.	Режим занятий	
2.	Цель и задачи программы	
3.	Содержание программы	
3.1.	Учебный план	
3.2.	Содержание учебного плана	
4.	Планируемые результаты	
II.	Комплекс организационно-педагогических условий	
1.	Календарный учебный график	
2.	Условия реализации программы	
3.	Формы аттестации/контроля	
4.	Оценочные материалы	
5.	Методические материалы	
6.	Рабочая программа воспитания	
7.	Список литературы	
	Приложение 1.	

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1. Пояснительная записка

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Общая физическая подготовка» (далее Программа) разработана на основе:

Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федерального закона от 14.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Приказа Министерства образования и науки РФ «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (№ 196 от 09.11.18);

Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (№ 996-р от 29.05.15);

«Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 года (СанПиН 2.4.4.3172-14).

1.1. Направленность программы – физкультурно-спортивная

1.2. Уровень освоения программы

Программа предполагает освоение материала на стартовом уровне.

Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. Он предполагает удовлетворение познавательного интереса ребенка, расширение кругозора, обогащение опыта общения и приобретение умений совместной деятельности.

1.3. Актуальность данной программы заключается в укреплении здоровья, повышении физической подготовленности и работоспособности, воспитании гармонично развитого человека. Систематические занятия физической культурой и спортом расширяют границы функциональных возможностей организма человека.

Формирование потребности в двигательной активности и осознанного отношения граждан к систематическим занятиям физической культурой и спортом для сохранения здоровья и активного долголетия одна из задач Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2030 года.

Сверхбыстрый ритм жизни, стрессогенность внешней среды формируют запрос на здоровый образ жизни, физическое и ментальное благополучие. Главной целью физического воспитания детей является удовлетворение их естественной биологической потребности в движении, достижение оптимального уровня здоровья и всестороннего двигательного развития. А достижение этой цели невозможно без постоянного поиска новых эффективных и разнообразных форм физкультурно-оздоровительной работы. Одной из них являются занятия с использованием тренажеров. Занятия по Программе обеспечивают формирование мотивации к двигательной активности обучающихся, улучшают самочувствие, состояние здоровья, способствуют коррекции телосложения, следовательно, достижения физического и психологического комфорта

1.4. Отличительные особенности программы

При разработке программы проанализированы программные материалы Авторской программы «Физическая культура», В.В. Лях, М. «Просвещение», 2017; авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012); Лях В. И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2012.

Отличительными особенностями программы по общей физической

подготовке является:

- направленность на реализацию принципа вариантности, включающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными- половыми особенностями воспитанников, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные площадки и т.д.)

- объёмность и многообразие знаний, средств и форм физкультурной деятельности очерчивается ценностными ориентациями на общую и индивидуально- ориентированную физическую подготовку воспитанников, и соответственно этому основу учебного предмета составляет содержание физкультурной деятельности с оздоровительно- корректирующей направленностью;

- учебное содержание программы излагается в логике от общего (фундаментального) к частному (профилированному), и от частного к конкретному (специализированному), что задаёт определённую логику в освоении воспитанниками учебного предмета и обеспечивает перевод освоенных знаний в практические навыки и умения;

- учебный материал по общей физической подготовке структурирован по признаку целостности, т.е. каждая система физических упражнений представлена в единстве учебных знаний и соответствующих физических упражнений. В зависимости от материально-технической оснащённости, интересов самих воспитанников, школьным методическим советом определяется в качестве учебного материала та или иная система физических упражнений

1.5. Адресат программы

Программа рассчитана на воспитанников ЛДП 7-17 лет, имеющих медицинский допуск к занятиям ФК и спортом.

1.6. Объём и сроки освоения программы

Программа рассчитана на 21 день.

1.7. Форма организации образовательного процесса

Форма обучения – очная.

Группы формируются разновозрастные и разноуровневые с учетом увлеченности детей, без предварительного отбора по степени подготовленности.

1.8. Режим занятий

Занятия проводятся ежедневно по 1 академическому часу.

2. Цель и задачи программы

Цель программы: овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи:

Воспитательные:

- воспитание устойчивого интереса к занятиям физической культуры;
- воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- формирование ценности здорового образа жизни.

Развивающие:

- развитие двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы);
- развитие личностных качеств: психологической устойчивости, физической силы, выносливости, быстроты принятия решений;
- развитие навыков дисциплины и самоорганизации;

Обучающие:

- обучить техническим и тактическим приёмам спортивных игр, лёгкой атлетики;
- обучить технике гимнастических, легкоатлетических упражнений;
- обучить технике владения мячом в спортивных играх;
- обучить простейшим организационным навыкам, необходимым понятиям и теоретических сведений по физической культуре и спорту.

3. Содержание программы

3.1. Учебный план

№ п/п	Название раздела	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Техника безопасности	1	1	
2	Лёгкая атлетика	4	1	3
3	Общая физическая подготовка	7	1	7
4	Подвижные игры	4	1	3
5	Спортивные игры	5	1	4
	Итого	21	5	16

3.2. Содержание учебного плана

Тема 1. Техника безопасности.

Теория. Инструктаж техники безопасности при проведении занятий.

Тема 2. Лёгкая атлетика.

Теория. Углубленное изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.

Практика: Бег на короткие и длинные дистанции, кроссовая подготовка, прыжковые упражнения, метание мяча на дальность и в цель.

Тема 3. Общая физическая подготовка.

Теория. Физическая культура и спорт в РФ. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль.

Практика. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь.

Тема 4. Подвижные игры.

Теория: Правила игры.

Практика: «Мяч соседу», «Попрыгунчики - воробушки», «Два Мороза», «Метко в цель», «Перестрелка», «Салки» и т.д. Эстафеты в движении, на месте, без предметов, с предметами.

Тема 5. Спортивные игры.

Теория: Правила игры, Техника передвижения, техника защиты и нападения.

Практика: Баскетбол, пионербол, футбол.

4. Планируемые результаты

По окончании обучения получены результаты:

Личностные

- сформирован устойчивый интерес к занятиям физкультурой;
- сформировано чувство коллективизма товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи;
- сформированы ценности здорового образа жизни.

Метапредметные

- развиты двигательные качества (быстрота, выносливость, гибкость, сила);
- развиты личностные качества: психологическая устойчивость, физическая сила, выносливость, быстрота принятия решений;
- развиты навыки дисциплины и самоорганизации;

Предметные

- обучены техническим и тактическим приёмам спортивных игр, лёгкой атлетики;
- владеют техникой гимнастических, легкоатлетических упражнений;
- владеют техникой владения мячом в спортивных играх;
- обучены простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту.

**Раздел II. «Комплекс организационно-педагогических условий,
включающих формы аттестации»**

1. Календарный учебный график

№п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма проведения	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Тема 1. Техника безопасности (1 ч.)								
1	Июнь-июль	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	1	Инструктаж техники безопасности	Спортивный зал	Беседа
Тема 2. Лёгкая атлетика (4 ч.)								
2	Июнь-июль	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	1	Изучение техники бега, прыжковой техники, техники метания. Техника вхождения в поворот, финиширования.	Спортивный зал	Беседа
3	Июнь-июль	Согласно	Согласно	групповая	1	Бег на короткие и	Спортивный	Практическая

		но рас пис ани ю	распис анию			длинные дистанции. Кроссовая подготовка	зал	работа
4	Июнь- июль	Сог лас но рас пис ани ю	Соглас но распис анию	группо вая	1	Прыжковы е упражнени я	Спорт ивный зал	Практиче ская работа
5	Июнь- июль	Сог лас но рас пис ани ю	Соглас но распис анию	группо вая	1	Метание мяча на дальность и в цель.	Спорт ивный зал	
Тема 3. Общая физическая подготовка (7 ч.)								
6	Июнь- июль	Сог лас но рас пис ани ю	Соглас но распис анию	группо вая	1	Физическа я культура и спорт в РФ. Гигиена, предупреж дение травм, врачебный контроль,	Спорт ивный зал	Беседа

						самоконтр оль.		
7-12	Июнь- июль	Сог лас но рас пис ани ю	Соглас но распис анию	группо вая	6	Правила соревнова ний, места занятий, оборудова ние, инвентарь	Спорт ивный зал	Практиче ская работа
Тема 4. Подвижные игры (4 ч.)								
13	Июнь- июль	Сог лас но рас пис ани ю	Соглас но распис анию	группо вая	1	Правила игры.	Спорт ивный зал	Беседа
14- 16	Июнь- июль	Сог лас но рас пис ани ю	Соглас но распис анию	группо вая	3	«Мяч соседу», «Попрыгу нчики - воробушки », «Два Мороза», «Метко в цель», « Перестрел ка», «Салки» и	Спорт ивный зал	Практиче ская работа

						Т.д. Эстафеты в движении, на месте, без предметов, с предметам и.		
--	--	--	--	--	--	--	--	--

Тема 5. Спортивные игры (5 ч.)

17	Июнь-июль	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	1	Правила игры, Техника передвижения, техника защиты и нападения.	Спортивный зал	Беседа
18	Июнь-июль	Согласно расписанию	Согласно расписанию	групповая	1	Баскетбол	Спортивный зал	Практическая работа
19	Июнь-	Сог	Соглас	группо	1	Пионербол	Спорт	Практиче

	июль	лас но рас пис ани ю	но распис анию	вая			ивный зал	ская работа
20	Июнь- июль	Сог лас но рас пис ани ю	Соглас но распис анию	группо вая	1	Футбол	Спорт ивный зал	Практиче ская работа
21	Июнь- июль	Сог лас но рас пис ани ю	Соглас но распис анию	группо вая	1	Игры	Спорт ивный зал	Практиче ская работа

2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- мячи баскетбольные;
- мячи футбольные;
- мячи набивные;
- скакалки;
- гимнастические скамейки;
- гимнастические маты;

- шведская стенка.

Информационное обеспечение:

- компьютер.

3. Формы аттестации/контроля

Реализация программы предполагает входную диагностику, текущий контроль и итоговую диагностику.

4. Оценочные материалы

В начале смены проводится входная диагностика. Итоговая диагностика проводится с целью определения степени достижения результатов обучения. Критерии оценки результативности определяются по трем уровням результативности: высокий, средний, низкий.

5. Методические материалы

ОФП – это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие и сохранение всех физических качеств: выносливости, силы, скорости, ловкости, гибкости в их гармоничном сочетании.

Общая физическая подготовка (ОФП)- это не спорт, но без неё не обойтись ни в одном виде спорта. Она является базой и фундаментом для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде спорта.

Средства ОФП – разнообразные физические упражнения: ходьба, бег, плавание, гребля, гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры и т.д.

Физические упражнения – двигательные действия, направленные на развитие основных физических качеств: силы, выносливости быстроты, гибкости, ловкости.

Мышечная сила – способность преодолевать внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет усилия мышц. Средствами развития силы являются силовые упражнения: подтягивания, отжимания, подъем гантелей и так далее.

Быстрота – способность выполнить необходимые двигательные

действия, в минимальный промежуток времени. Скоростные способности развивают упражнения, в которых происходит резкая смена интенсивности и направления движений. Для развития быстроты, в программу общей физической подготовки, включают различные виды спринтерского бега (с высокого старта, с низкого старта, челночный бег) и игровые виды спорта (футбол, баскетбол).

Выносливость – способность организма противостоять физической усталости. Чтобы повысить выносливость, в программу ОФП включают так называемые циклические упражнения. Их суть заключена в многократном повторении однотипных движений. Примерами служат: легкий [бег на длинные дистанции](#), плавание, катание на лыжах.

В рамках специальной физической подготовки, для развития выносливости применяют [методы интервальной тренировки](#). Упражнения высокой интенсивности, чередуют с упражнениями средней и низкой интенсивности.

Такие тренировки многократно повышают нагрузку на сердечную мышцу. Поэтому, метод интервальной тренировки как средство повышения выносливости, могут применять только те, кто имеет достаточный уровень физической подготовленности.

Гибкость – способность выполнять двигательные действия с максимальной амплитудой. Развитию гибкости уделяют особое внимание во всех видах спорта. Любая тренировка начинается с разминки. Она включает в себя суставную гимнастику и упражнения на растяжку: вращения руками, махи ногами, выпады, наклоны и т.д.

Ловкость – способность точно выполнять сложные двигательные движения. Это физическое качество объединяет все указанные двигательные способности. Упражнения на ловкость требуют особой концентрации и координации движений. Средством для развития ловкости являются следующие упражнения: кувырки с мячом, барьерный бег, ходьба на руках, кувырок прыжком через препятствие.

Тренерам-преподавателям надо помнить, что основы знаний (теоретические сведения), занятия гимнастикой, лёгкой атлетикой, подвижными и спортивными играми представляют собой единый процесс физического воспитания.

Гимнастика – одно из основных средств общей физической подготовки, с помощью которого решается большой круг задач: формируется правильная осанка, совершенствуются координация движений, сила мышц, гибкость, вестибулярная устойчивость, мышечная чувствительность и др.

Гимнастика — это целая школа движений. С помощью гимнастических упражнений обеспечивается специальная физическая подготовленность для успешного выполнения программных требований по легкой атлетике, лыжной подготовке и др.

Гимнастика также играет большую роль в профессионально-прикладной физической подготовке. Вместе с тем занятия гимнастикой недостаточно влияют на органы кровообращения и дыхания, на функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Поэтому ее следует применять в сочетании с другими видами физических упражнений.

Программа по гимнастике включает строевые и общеразвивающие упражнения (без предметов и с предметами, на гимнастической стенке и скамейке), упражнения в равновесии, лазании, упражнения спортивной гимнастики, элементы акробатики.

Легкая атлетика имеет большое оздоровительное и прикладное значение. Легкая атлетика содействует более успешному выполнению требований программ по лыжной подготовке и плаванию, восполняет недостатки в разносторонней, физической подготовке по другим видам спорта и в первую очередь гимнастике и плаванию.

Программа по легкой атлетике включает специальные подготовительные упражнения, ходьбу, бег на короткие и средние дистанции, прыжки в длину и высоту с разбега, толкание ядра, метание

гранаты.

Спортивные игры. Среди различных средств физического воспитания учащихся определенное место занимают спортивные игры. В программе предусмотрено занятие одной какой-либо спортивной игрой (баскетболом, волейболом, гандболом, футболом).

Тренеры-преподаватели могут сами выбрать спортивную игру, для культивирования которой наиболее благоприятные условия.

Спортивные игры развивают выносливость, быстроту и ловкость; повышают эмоциональность, способствуют привитию интереса к физическим упражнениям, спорту; воспитывают чувство коллективизма, организованность, дисциплину, умение подчинить личные интересы интересам коллектива и другие качества.

Спортивные игры имеют важное значение и для нормального досуга, и активного отдыха, содействуют наиболее эффективному выполнению программных требований по другим основным разделам физического воспитания.

Теоретические сведения

Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке, требования к одежде и обуви для занятий физической культурой.

Двигательный режим школьника. Общие представления о физических упражнениях и их отличии от бытовых движений и действий, правила выполнения общеразвивающих физических упражнений.

Общие представления о физическом развитии человека, правила измерения роста и массы тела. Общие представления о физической подготовке человека и сведения об основных физических качествах. Физическая нагрузка и ее связь с тренировкой систем дыхания и кровообращения (общие представления).

Правила самостоятельного освоения физических упражнений.

Правила организации и проведения подвижных игр и простейших соревнований.

Общеразвивающие упражнения

Ходьба, бег, прыжки разными способами и из разных исходных положений;

Комплексы упражнений: типа зарядки; в движении шагом; с предметами; на гимнастических скамейках; специальные для развития физических качеств.

Легкая атлетика

Медленный бег до 10 минут; бег по пересечённой местности до 5км.; бег 30 и 60,100 метров с высокого старта; бег 1000, 2000,3000 метров; челночный бег 3х10 метров, прыжки в длину с места; метание малого мяча с места и с разбега на дальность и в цель.

Гимнастика, акробатика

Строевые упражнения: команды «Становись»,«Равняйсь!», «Смирно!», «Вольно», «На 1-2 (1-3) рассчитайсь!», шагом «Марш!», «Стой»; построения и перестроения в шеренгу(-и) и колонну(-ы); размыкание и смыкание приставным шагом; повороты на месте и в движении; передвижение в колонне по прямой, по кругу, змейкой.

Висы и упоры: вис стоя, присев, лёжа; вис на рейке гимнастической стенки, перекладине; подтягивания на низкой перекладине; подтягивание из вися на высокой перекладине; сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, поднимание туловища из положения лёжа на спине, наклоны.

Элементы спортивных игр

Упражнения с различными мячами; пионербол; элементы баскетбола, волейбола, гандбола, футбола; элементарные правила игры.

Подвижные игры

«Пятнашки», «Вызов номеров», «Гонки мячей», «Передал – садись», «Воробьи-вороны», «Охотники и утки», «Мяч ловцу», «Борьба за мяч»,

«Перестрелка».

Эстафеты с предметами и без предметов; встречные и круговые эстафеты; эстафеты с преодолением препятствий; эстафеты с включением гимнастических элементов.

Контрольные упражнения, соревнования

Нормативы: бег 30,60,100 метров с высокого старта; бег 1000,2000,3000 метров; челночный бег 3х10 метров; прыжки в длину с места; подтягивание в висе (м), вис (д); поднятие туловища из положения лёжа за 30 сек.; наклоны туловища вперёд из положения сидя, сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, поднятие туловища из положения лёжа на спине.

Участие в соревнованиях по ОФП, «Весёлых стартах» и др.

Правила грамотного выполнения контрольных упражнений

Челночный бег 3х10

Челночный бег проводится на любой ровной площадке с твёрдым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. На расстоянии 10 м прочерчиваются 2 параллельные линии – «Старт» и «Финиш».

Участники, не наступая на стартовую линию, принимают положение высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомеров) участники бегут до финишной линии, касаются линии рукой, возвращаются к линии старта, касаются ее и преодолевают последний отрезок без касания линии финиша рукой. Секундомер останавливают в момент пересечения линии «Финиш». Участники стартуют по 2 человека.

Бег на короткие дистанции

Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым 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.

Смешанное передвижение

Смешанное передвижение состоит из бега, переходящего в ходьбу в любой последовательности. Проводится по беговой дорожке стадиона или

любой ровной местности. Максимальное количество участников забега — 20 человек.

Подтягивание на высокой перекладине

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе

Участник подтягивается так, чтобы подбородок пересёк верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд исходное положение, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

Ошибки:

- 1) подтягивание рывками или с махами ног (туловища);
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) разновременное сгибание рук.

Подтягивания на низкой перекладине

Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лёжа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берётся за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперёд, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию.

Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 секунд

исходное положение, продолжает выполнение упражнения.

Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счётом судьи.

Высота грифа перекладины для участников I - III ступеней - 90 см.

Высота грифа перекладины для участников IV - IX ступеней - 110 см.

Ошибки:

- 1) подтягивания с рывками или с прогибанием туловища;
- 2) подбородок не поднялся выше грифа перекладины;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) одновременное сгибание рук.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (отжимания)

Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лёжа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без неё. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу, выполняется из исходного положения: упор лёжа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперёд, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.

Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в исходное положение и, зафиксировав его на 0,5 секунд, продолжить выполнение тестирования.

Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний.

Ошибки:

- 1) касание пола коленями, бёдрами, тазом;
- 2) нарушение прямой линии «плечи - туловище – ноги»;
- 3) отсутствие фиксации на 0,5 секунд исходного положения;
- 4) поочерёдное разгибание рук;
- 5) отсутствие касания грудью пола (платформы);

б) разведение локтей относительно туловища более чем на 45 градусов.

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу или на гимнастической скамье

Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см.

При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и фиксирует результат в течение 2 секунд.

При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-» , ниже - знаком «+».

Ошибки:

- 1) сгибание ног в коленях;
- 2) фиксация результата пальцами одной руки;
- 3) отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков.

Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения

Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперёд. Мах руками разрешён

Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачёт идёт лучший результат

Ошибки:

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

6. Рабочая программа воспитания

1. Пояснительная записка

Актуальность программы

В соответствии со Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года образовательная деятельность предусматривает обновление воспитательного процесса с учетом современных достижений науки и на основе отечественных традиций.

Воспитание детей рассматривается как стратегический общенациональный приоритет, требующий консолидации усилий различных институтов гражданского общества и ведомств на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 года № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания учащихся».

Президент Российской Федерации В.В. Путин отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество.

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации учащихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у учащихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде». (Статья 2, пункт 2, ФЗ № 304).

Адресат программы

Рабочая программа воспитания предназначена для учащихся, а также родителей (законных представителей) творческого объединения «Общая физическая подготовка».

Данная программа воспитания рассчитана на один учебный год.

2. Характеристика творческого объединения

Деятельность объединения «Общая физическая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность.

Количество учащихся объединения составляет 1 группу, всего 20 человек.

Формы работы с учащимися и их родителями (законными представителями) – индивидуальные и групповые.

3. Цель, задачи и результат воспитательной работы в соответствии с Рабочей программой воспитания школы по ФОП)

Цель воспитания:

- развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства;
- формирование у обучающихся чувства патриотизма,

гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человека труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Задачи воспитания:

- усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формирование и развитие личностных отношений к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных социальных отношений, применения полученных знаний;
- достижение личностных результатов освоения общеобразовательных программ в соответствии с ФГОС (НОО, ООО).

Личностные результаты освоения включают:

- осознание российской гражданской идентичности;
- сформированность ценностей самостоятельности и инициативы;
- готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
- наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности;
- сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

4. Работа с коллективом учащихся

Работа с коллективом учащихся творческого объединения нацелена на:

- формирование практических умений по организации органов самоуправления, освоению технологии социального и творческого проектирования;

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала учащихся в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание сознательного отношения к труду, к природе, к своему городу.

5. Работа с родителями

Работа с родителями учащихся творческого объединения включает в себя:

- организацию системы индивидуальной и коллективной работы (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение родителей в жизнедеятельность детского объединения (организация и проведение открытых занятий в течение учебного года);
- оформление информационных уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

6. Календарный план воспитательной работы

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

1 смены

ДЕТСКОГО ЛАГЕРЯ на 2024 год

Календарный план воспитательной работы детского лагеря составлен с целью конкретизации форм, видов воспитательной деятельности и организации единого пространства воспитательной работы детского лагеря.

План разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы детского лагеря в соответствии с Программой воспитания и определяет уровни проведения мероприятий.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1. Модуль «Будущее России. Ключевые мероприятия»			
1	День защиты детей. «Юнармия: выбор молодых!»	1.06	Тарусин А.А.
2	День экологии	5.06	Воспитатель 1 отряды
3	День русского языка	6.06	Воспитатель 3 отряда
4	День России	12.06	Начальник лагеря
5	«Моя семья в судьбе страны. Герои России»	2.06	Старшая вожатая
6	Географическая игра-квест: Поезд «Россия»: мы – за дружбу, мы – за мир!»	3.06	Старшая вожатая
7	Игра-квест «Моя многонациональная страна»	7.06	Воспитатель 2 отряда
8	День рождения А.С. Пушкина	6.06	Старшая вожатая
2. Модуль «Огрядная работа. КТД»			
1	Торжественная линейка открытия лагеря.	01.06	Начальник лагеря
2	Поднятие Государственного флага Российской Федерации и исполнение Государственного гимна Российской Федерации	1.06	Начальник лагеря
3	Развлекательная программа, посвященная Дню защиты детей.	1.06	Старшая вожатая

5	Турнир - Викторина «В гостях у А.С. Пушкина»	9.06	Воспитатель 1 отряда
6	Экологический десант «Зелёный дозор».	5.06	Воспитатель 2 отряда
8	Подведение итогов.	ежедневно	Воспитатели 1,2,3,4
9	Огонёк-прощание: закрытие лагерной смены.	25.06	Воспитатели 1,2,3,4
10	Торжественная линейка «День России».	12.06	Воспитатель 4 отряда
11	Викторина «Символы России»	12.06	Тарусин А.А.
12	Строевая, огневая, туристская подготовка Занятия по РХБЗ и оказанию первой доврачебной помощи	В течение лагерной смены	Тарусин А.А.
3. Модуль «Самоуправление»			
1	Выборы организаторов самоуправления лагеря	2.06	Воспитатели 1,2,3,4
2	Подведение итогов дня.	ежедневно	Воспитатели 1,2,3,4
3	Организация конкурса рисунков «Чистая планета», «Рисуем эмблему «Юнармии»	3.06	Воспитатели 1,2,3,4
4	Ежедневное дежурство по столовой.	ежедневно	Воспитатели 1,2,3,4
4. Модуль «Дополнительное образование»			
1	Фестиваль народных игр и забав «Удаль молодецкая!»	12.06	Старшая вожатая
2	Военизированная эстафета «Вперед, юнармейцы!»	9.06	Шиховцова П.Д
3	Спортивные состязания	10.06	Шиховцова П.Д

	«Зарница».		
4	Эстафета с полосой препятствия.	11.06	Шиховцова П.Д
5. Модуль «Здоровый образ жизни»			
1	Спортивная эстафета.	4.06	Шиховцова П.Д
2	Спортивные игры на стадионе.	ежедневно	Шиховцова П.Д
3	«Мы за здоровый образ жизни!» (Встреча с сотрудником полиции).	8.06	Шиховцова П.Д
4	«Правильное питание – здоровое поколение» (беседа).	8.06	Шиховцова П.Д
5	Занятия по оказанию первой доврачебной помощи.	4.06 10.06	Шиховцова П.Д
6	Занятия по туристской подготовке.	4.06 5.06	Шиховцова П.Д
6. Модуль «Организация предметно-эстетической среды»			
1	Оформление уголка лагеря.	02.06	Воспитатели 1,2,3,4
2	Оформление интерьера школы (холл, кабинет) к тематическим праздникам.	В течение смены	Воспитатели 1,2,3,4
3	Музыкальное оформление для исполнения гимна.	В течение смены	Воспитатели 1,2,3,4
4	Операция «Чистодвор» - уборка территории лагеря.	11.06	Воспитатели 1,2,3,4
5	«Рисуем эмблему «Юнармии».	1.06	Воспитатели 1,2,3,4
7. Модуль «Профилактика и безопасность»			
1	Инструктаж по охране труда, пожарной и антитеррористической	1.06	Начальник лагеря

	безопасности.		
2	Минутка безопасности «Правила поведения при проведении спортивных мероприятий, игр»	2.06	Начальник лагеря
3	Минутка безопасности «Оказание первой помощи пострадавшему»	3.06	Начальник лагеря
4	Минутка безопасности «Правила дорожно - транспортной безопасности»	4.06	Начальник лагеря
5	Встреча с представителем пожарной части «ПЧ-23»	5.06	Начальник лагеря
6	Минутка безопасности «Правила поведения на реке и водоёмах»	6.06	Начальник лагеря
7	Минутка безопасности «Правила поведения в экстремальных ситуациях»	7.06	Начальник лагеря
8	Минутка безопасности «Как вести себя в сети Интернет»	8.06	Начальник лагеря
9	Минутка безопасности «ТБ при проведении занятий по РХБЗ, физической, строевой, огневой подготовке»	9.06	Начальник лагеря
10	Минутка безопасности «Криминальная безопасность»	10.06	Начальник лагеря
11	Минутка безопасности «Экстремистские объединения»	11.06	Начальник лагеря
12	Беседа «Скажи вредным	12.06	Начальник лагеря

	привычкам – НЕТ!»		
8. Модуль «Работа с водителями/воспитателями»			
1	«Нормативно правовая база по организации отдыха и оздоровления детей»	май	Начальник лагеря
2	Планирование и организация смены	май	Начальник лагеря
3	Методическую помощь педагогическим работникам в разработке учебных планов и программ, в определении содержания, форм, методов работы с детьми в детских объединениях	В течение смены	Начальник лагеря
9. Модуль «Работа с родителями»			
1	Прием заявлений на отдых и оздоровление детей	май	Начальник лагеря
2	Работа специалистов по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций	По необходимости	Начальник лагеря
3	Индивидуальное консультирование с целью координации воспитательных усилий педагогов и родителей.	В течение смены	Начальник лагеря
4	Размещение информации о деятельности лагеря «Юнармейский» на школьном сайте, в сети Интернет.	В течение смены	Начальник лагеря
10. Модуль «Профориентация»			

1	Игра-тренинг «Мой выбор»	13.06	Старшая вожатая
2	Библиочас: «Книги о полководцах»	9.06	Старшая вожатая
3	«Арсенал Отечества» (вооружение и экипировка военнослужащих)	9.06	Тарусин А.А.
4	«О военных корреспондентах»	12.06	Тарусин А.А.
11. Модуль «Детское медиа-пространство»			
1	Выбор членов Интернет -группы	4.06	Старшая вожатая
2	Созданная из заинтересованных добровольцев группа информационно-технической поддержки мероприятий, осуществляющая видеосъемку и мультимедийное сопровождение	ежедневно	Старшая вожатая
3	Освещение мероприятий проводимых в лагере на сайте ОО, в VK	ежедневно	Старшая вожатая
4	Создание видеоролика для размещения в социальной сети об итогах лагерной смены	в течение смены	Старшая вожатая
12. Модуль «Цифровая среда воспитания»			
1	Освещение деятельности трудового лагеря в официальных группах в социальных сетях и на официальном сайте Лицея.	ежедневно	Старшая вожатая
	«Безопасность в сети Интернет»	7.06	Начальник лагеря
13. Модуль «Социальное партнерство»			

1	«День защиты детей» (участие в муниципальном мероприятии)	1.06	Начальник лагеря
3	Спортивные игры, соревнования, эстафеты (ДЮСШ)	в течение смены	Начальник лагеря

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

2 смены

ДЕТСКОГО ЛАГЕРЯ на 2024 год

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
14.Модуль «Будущее России. Ключевые мероприятия»			
1.	Торжественная линейка «Это моя Россия» Открытие лагерной смены.	28.06	Ст.вожатая, воспитатели, вожатые
2.	Тематический час песни «О главном»(патриотическое мероприятие)	02.07	Ст.вожатая, воспитатели, вожатые
3.	Поднятие Государственного флага Российской Федерации и исполнение Государственного гимна Российской Федерации	28.06	Начальник лагеря
4.	Конкурс отрядных уголков «Красота родного края»	02.07	Ст.вожатая, воспитатели, вожатые

5.	Акция «Письмо Другу»		Ст.вожатая, вопитатели,вож атые
6.	Ярмарка «Многообразии в единстве»	02.07	Ст.вожатая, вопитатели,вож атые
7.	День семьи любви и верности-активности	08.07	Ст.вожатая, вопитатели,вож атые
8.	Интеллектуальная игра (совет дела -Первые)	03.07	Ст.вожатая, вопитатели,вож атые
9.	Конкурс агитбригад «Делай как я»	.11.07	Ст.вожатая, вопитатели,вож атые
10.	Игра-квест «Моя многонациональная страна»	16.07	Ст.вожатая, вопитатели,вож атые
11.	2. Деловая игра «Мой регион»	16.07	Ст.вожатая, вопитатели,вож атые
12.	Посвящение в Первые	21.07	Первичное отделение Первых
15.Мдуль «Отрядная работа. КТД»			
1.	Мастер-класс «Отрядная кухня».	В течении смены	Воспитатели, вожатые
2.	Учебно-развивающее занятие «Азбука Первых».	18.07	Воспитатели, вожатые

	Тема: «Самоорганизация и тайм- менеджмент».		
3.	Огонёк – знакомство: «Давайте знакомиться: игры по станциям на знакомство, сплочение коллективов и выявление лидеров».	28.06	Воспитатели, вожатые
4.	Экологический десант «Зелёный патруль».	08.07	Воспитатели, вожатые
5.	Подведение итогов.	ежедневно	Воспитатели, вожатые
6.	Огонёк-прощание: закрытие лагерной смены.	22.07	Воспитатели, вожатые
7.	Подведение итогов дня.	ежедневно	Воспитатели, вожатые
8.	Организация конкурса рисунков «Чистая планета», «Рисуем эмблему «ПЕРВЫЕ»	01.07	Вожатые
16. Модуль «Самоуправление»			
1.	Выборы организаторов самоуправления лагеря	28.06	Ст.вожатая
2.	Учебно-развивающее занятие «Азбука Первых».	19.07	Ст.вожатая
3.	Ток-шоу «Я и команда»	19.07	Ст.вожатая, вожатые
4.	Сбор совета Первых	ежедневно	Председатель ПО
5.	Ежедневное дежурство в отряде	ежедневно	

17.Модуль «Дополнительное образование»			
1.	Эстафета с полосой препятствия.	11.07	ДК «Юбилейный»
2.	«Караоке стар»	С течения смены	ДК «Юбилейный»
3.	Танцы – диско-супер-стар	В теч.смены	ДК «Юбилейный»
18.Модуль «Здоровый образ жизни»			
1	Спортивная эстафета.	15.07	Физруки
2	Спортивные игры на стадионе.	В течении смены	Физруки
3	«Мы за здоровый образ жизни!» (Встреча со спортсменом).	09.07	Ст.вожатая,вопитатели
4	Шоу спортивных рекордов	20.07	Физруки
5	Занятия по оказанию первой доврачебной помощи.	11.07	Мед.работник
19.Модуль «Организация предметно-эстетической среды»			
1	Оформление уголка лагеря.	02.06	Вожатые
2	Оформление интерьера школы (холл, кабинет) к тематическим праздникам.	В течение смены	Ст.Вожатая
3	Музыкальное оформление для исполнения гимна.	В течение смены	Муз.работник, ст.вожатая
4	Операция « нас здесь не было» - уборка территории лагеря и отрядов.	11.06	Воспитаели. вожатые
5	«Рисуем эмблему «первые».	1.06	Вожатые

20.Модуль «Профилактика и безопасность»			
1	Инструктаж по охране труда, пожарной и антитеррористической безопасности.	28.06-21.07	Воспитатели
2	Минутка безопасности «Правила поведения при проведении спортивных мероприятий, игр»	28.06-21.07	Воспитатели
3	Минутка безопасности «Оказание первой помощи пострадавшему»	28.06-21.07	Воспитатели
4	Минутка безопасности «Правила дорожно - транспортной безопасности»	28.06-21.07	Воспитатели
5	Встреча с представителем пожарной части «ПЧ-26»	28.06-21.07	Воспитатели
6	Минутка безопасности «Правила поведения на реке и водоёмах»	28.06-21.07	Воспитатели
7	Минутка безопасности «Правила поведения в экстремальных ситуациях»	28.06-21.07	воспитатели, вожатыест.во жатый,
8	Минутка безопасности «Как вести себя в сети Интернет»	28.06-21.07	Воспитатели
9	Минутка безопасности «ТБ при проведении занятий по РХБЗ, физической, строевой, огневой подготовке»	28.06-21.07	Воспитатели
10	Минутка безопасности	28.06-21.07	Воспитатели

	«Криминальная безопасность»		
11	Минутка безопасности «Экстремистские объединения»	28.06-21.07	Воспитатели
12	Беседа «Скажи вредным привычкам – НЕТ!»	28.06-21.07	Воспитатели
21.Модуль «Работа с водителями/воспитателями»			
1	«Нормативно правовая база по организации отдыха и оздоровления детей»	май	
2	Планирование и организация смены	май	
3	Методическую помощь педагогическим работникам в разработке учебных планов и программ, в определении содержания, форм, методов работы с детьми в детских объединениях	В течение смены	
22.Модуль «Работа с родителями»			
1	Прием заявлений на отдых и оздоровление детей	май	Нач. лагеря
2	Работа специалистов по запросу родителей для решения острых конфликтных ситуаций	По необходимости	Нач. лагеря
3	Индивидуальное консультирование с целью	В течение смены	Нач. лагеря

	координации воспитательных усилий педагогов и родителей.		
4	Размещение информации о деятельности лагеря «Движение первых» на школьном сайте, в сети Интернет.	В течение смены	Нач. лагеря
23. Модуль «Проориентация»			
1	Игра-тренинг «Финики»	В течение смены	Вожатые
2	Всероссийская акция «Предпринимательский класс».	05.07	Воспитатели, вожатые
3	Вертушка «Атлас новых профессий»	05.07	Воспитатели, вожатые, физрук. Старш.вожатый
24. Модуль «Детское медиа-пространство»			
1.	Выбор членов медиа -группы	28.06	Медиа-волонтер
2.	Созданная из заинтересованных добровольцев группа информационно-технической поддержки мероприятий, осуществляющая видеосъемку и	ежедневно	Медиа-волонтер

	мультимедийное сопровождение		
3.	Освещение мероприятий проводимых в лагере на сайте школы, в VK	ежедневно	Медиа-волонтер, воспитатели, вожатые, ст. вожатый, муз. работник
4.	Конкурсная программа «Пиши. Снимай. Публикуй»	12.07	Медиа-волонтер
5.	Создание видеоролика для размещения в социальной сети в течении смены и об итогах лагерной смены	в течение смены	Медиа-волонтер
25. Модуль «Цифровая среда воспитания»			
1	Освещение деятельности ЛДП в официальных группах в социальных сетях и на официальном сайте школы.	ежедневно	Медиа-волонтер
2	«Безопасность в сети Интернет»	В течение смены	воспитатели, вожатые
26. Модуль «Социальное партнерство»			
1	ДЕД «День Первых»	01.07	Первичное отделение
2	Посещение ЦР библиотеки	в течение смены	Воспитатели, Партнеры
3	Экскурсия в ЦДТ «Радуга» музей Пионерии	В течение смены	Воспитатели, Партнеры

4	Интеллектуальные игры, соревнования, эстафеты (ДК «Юбилейный»)	в течение смены	Воспитатели, Партнеры
---	--	-----------------	-----------------------

6. Список литературы

1. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002г.Ха1507-р;
2. Викулова А. Д., Бутин И. М. «Развитие физических способностей детей». — Ярославль, 2016.
3. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2017.
4. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. - М.: Новая школа, 2014
5. Хамзин Х. Сохранить осанку - сберечь здоровье. - М.: «Знание», 2020.
6. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
7. Холодов Ж.К. , Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М. Издательский центр «Академия»2001.-480с.
8. Станкин М.И. Психолого-педагогические основы физического воспитания. Москва, «Просвещение». 2017с.
9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.
- М.: Физкультура и спорт, 2014 с.

Техника безопасности при занятиях физической культурой и спортом

Требования к спортивной форме:

1. Форма не должна стеснять движений, должна быть достаточно эластичной. Предпочтительнее спортивная одежда из материалов, пропускающих воздух.
2. Обувь должна быть на не скользящей подошве (кроссовки, кеды).
3. При выборе одежды учите, температурный режим места занятия (зал, открытая площадка, время года). При этом одежда не должна быть чересчур теплой, вспотевший во время занятий человек может заболеть.
4. Во время занятий физкультурой и спортом категорически запрещаются:
 - часы и массивные украшения – кольца, браслеты, серьги, и тд. Вы можете поранить себя и окружающих. Это правило особенно важно при участии в спортивных играх.
 - мешающие кровообращению пояса, тесная, сдавливающая одежда.

Общие правила поведения при выполнении любых упражнений, занятии любым видом спорта, занятии спортивными играми:

1. Перед выполнением упражнений провести разминку и разогрев мышц. Невыполнение этого условия приводит к травмам.
2. Не занимайтесь на полный желудок, после плотной еды.
3. Если врач определил, что у вас имеются противопоказания для какого-либо вида активности, обязательно сообщите об этом учителю.
4. При плохом самочувствии посетите медицинский кабинет, возможно, вам стоит сегодня ограничить физическую активность.

Правила поведения при занятии гимнастикой:

1. Упражнения на спортивных снарядах на уроках физической культуры выполняются с только разрешения учителя физической культуры. Не выполняйте упражнения на спортивных снарядах без преподавателя или его помощника, а также без страховки.
2. При выполнении прыжков и соскоков со снарядов следует приземляться мягко на носки ступней, пружинисто приседая.
3. Нельзя стоять близко к снаряду при выполнении упражнений другим учащимся.
4. Нельзя выполнять упражнения на спортивных снарядах с влажными ладонями.
5. При самостоятельных занятиях на спортивных снарядах убедитесь, что в местах соскоков со снарядов лежат гимнастические маты, их поверхность должна быть ровной. Проверьте надежность крепления перекладины, крепления опор гимнастического коня и козла, закрепление стопорных винтов брусьев.

Требования безопасности перед началом и во время занятий по спортивным играм:

1. Занятия по спортивным играм проводятся на спортивных площадках и в залах, имеющих размеры, отвечающие требованиям правил игры.
2. Занятия должны проходить на сухой площадке. Если игра проводится в зале, пол должен быть чисто вымытым и сухим.
3. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания судьи, преподавателя, тренера, капитана команды.

Требования безопасности перед началом и во время занятий по легкой атлетике:

1. При прыжках в длину: тщательно разрыхлить песок в прыжковой яме – месте приземления, проверить отсутствие в песке

посторонних предметов. Не выполнять прыжки на неровном, рыхлом и скользком грунте, не приземляться при прыжке на руки.

2. При прыжке в высоту: убедиться в правильности оборудования места приземления (специальные поролоновые кубы). Тщательно соблюдать технику прыжков в высоту, отработать ее на малой, привычной для вас высоте.

3. При метании снарядов: Протереть насухо снаряды для метания (диск, ядро, гранату). Убедиться, что в секторе метания нет людей. Не производить метания без разрешения учителя (преподавателя), не оставлять без присмотра спортивный инвентарь.

4. Не стоять справа от метящего, не находиться в зоне броска, не ходить за снарядами без разрешения учителя (преподавателя).

5. При групповом старте на короткие дистанции бежать только по своей дорожке.