

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ЛЫСЬВЕНСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОВЗ
«Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа для обучающихся с ОВЗ»**

Согласовано:
Заместитель директора по УМР
_____ Перминова И.Н.
«01» сентября 2016 г.

Утверждаю:
Директор школы
_____ Волегова М.В.
«01» сентября 2016 г.

**Рабочая программа
по внеурочному предмету «Игротека»
для обучающихся с легкой умственной
отсталостью 2 класса
на 2016-2017 учебный год**

Составитель: Головкова М. С.

2016 г.

1. Пояснительная записка по предмету «Игротека»

Рабочая программа «Игротека» предназначена для обучающихся 2 класса, направлена на создание условий для развития способностей обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), организацию их свободного времени.

Целью программы является создание условий для укрепления физического и психического здоровья учащихся.

Задачи программы:

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр, ритмической гимнастикой, фитбол-гимнастикой;
- формировать двигательные умения и навыки;
- развивать двигательные способности, физические качества;
- формировать установки на сохранение и укрепление здоровья;
- прививать нравственные, морально-волевые качества (настойчивости, смелости), навыки культурного поведения.

2. Содержание внеурочной программы

Подвижные игры: с бегом и прыжками, с метанием и ловлей, ползанием и лазанием; эстафеты с элементами баскетбола, футбола, хоккея и др. Преодоление полосы препятствий.

Общая физическая подготовка (ОФП)

ОРУ без предмета.

Для рук. поднимание и опускание рук вперед, вверх, назад, в стороны, движения прямыми и согнутыми руками в различном темпе; круги руками в сагиттальной, фронтальной, горизонтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные): сгибание и разгибание рук из различных исходных положений, в разном темпе, с различными отягощениями, с преодолением сопротивления партнера: сгибание и разгибание рук в различных упорах (в упоре на стенке, на гимнастической скамейке), в упоре лежа; в упоре лежа, но с отведением ноги (поочередно правой и левой) назад при сгибании рук; то же, но с опорой носками о гимнастическую скамейку или рейку гимнастической стенки, и в висах (подтягивание в висе лежа, в различных хватах, в висе).

Круги руками из различных исходных положений в сагиттальной и фронтальной плоскостях (одновременные, поочередные, последовательные) без отягощения и с отягощениями.

Для шеи и туловища: повороты, наклоны, круговые движения головой и туловищем в основной стойке, стойке ноги врозь, в стойке на коленях, сидя на полу (скамейке) с различными положениями рук и движениями руками с изменением темпа и амплитуды движений. Дополнительные (пружинящие) движения туловищем вперед, в сторону.

Наклоны с поворотами, наклоны вперед, назад, с поворотом туловища в различных стойках, в седе на полу, гимнастической скамейке.

Поднимание туловища из исходного положения лежа на животе (спине) на полу (скамейке) без отягощения и с отягощениями, ноги закреплены на гимнастической стенке или удерживаются партнером. Удержание туловища в наклонах, в упорах, в селах с закрепленными ногами.

Для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных, коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону; круговые движения стопой. Полуприседы и приседы в быстром и медленном темпе; то же на одной ноге с одновременным подниманием другой вперед или в сторону (с опорой и без опоры).

Выпады вперед, назад, в сторону. Пружинящие полуприседания в выпаде в сочетании с поворотом кругом. Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с одной ноги на другую, прыжки из приседа, прыжки через гимнастическую скамейку (сериями слитно, толчком обеими ногами или одной).

Махи ногами с опорой руками о гимнастическую стенку и без опоры. Движения ногой в горизонтальной плоскости (из и.п. стойка на одной, другая вперед к низу) в сторону - назад в сторону - вперед (в различном темпе с увеличением амплитуды до 90° и более).

Поднимание ног в различных исходных положениях: стоя, сидя, лежа, в висах, упорах; то же с отягощениями, преодолевая сопротивление амортизатора или партнера. Удержание ног в различных положениях (вперед, в сторону и назад). Встряхивание расслабленными ногами. Различные сочетания движений ногами с движениями туловищем, руками (на месте и в движении).

Упражнения в парах: из различных исходных положений сгибание и разгибание рук, наклоны и повороты туловища, перетягивания и др. (с сопротивлением, с помощью партнера).

ОРУ с предметами

С набивными мячами (вес 1 - 3 кг): поднимание и опускание мяча прямыми (согнутыми) руками вперед, вверх, в стороны; то же, одной рукой; броски мяча вверх обеими руками и ловля его на согнутые руки; броски мяча снизу, от груди, сбоку, из-за головы обеими руками и ловля его, то же одной рукой; приседание и вставание с мячом в руках на двух или на одной ноге; прыжки через мяч; движения руками по дуге и кругу в различных плоскостях и направлениях, держа мяч двумя руками; наклоны, пороты и круговые движения туловищем из различных стоек, держа мяч перед собой, над головой, за головой.

С гантелями (вес 0,5 - 1 кг): из различных исходных положений (руки вниз, вперед, в стороны) сгибание и разгибание одной руки; то же, двумя руками; круговые движения руками в разных направлениях: различные движения туловищем (наклоны, пороты), приседания, подскоки и др. в сочетании с различными движениями рук (гантели в обеих руках).

Упражнения на снарядах

Гимнастическая скамейка. В упоре на скамейке — сгибание рук с поочередным подниманием ноги; сидя на скамейке — поднимание ног и наклоны туловища. Прыжки со скамейки вправо, влево, ноги врозь - вместе; прыжки через скамейку — на двух вперед, вправо-влево; запрыгивания на скамейку — на двух вперед, правым - левым боком.

Гимнастическая стенка. Стоя лицом, боком к стенке — поочередные махи ногами; стоя боком, лицом к стенке, выпрямленная нога на 4 - 5-й рейке — наклоны до касания руками пола; в висе спиной к стенке на верхней рейке — поднимание согнутых и прямых ног, круговые движения ногами, подтягивания и др.; стоя боком или лицом к стенке — приседания на одной или обеих ногах.

Из и.п. стойки на одной, другая на рейке наклоны вперед, назад, в стороны с захватом за рейку или ногу с притягиванием туловища к ноге.

Из исходного положения лежа, зацепившись носками за стенку наклоны, повороты. Из и.п. упор стоя лицом к стенке прыжки ноги врозь, вместе, согнув ноги назад и др.

Тренажеры: степпер, беговая дорожка, эллипсоид, мячи-фитболы, мед-болы.

Ритмическая гимнастика: общеразвивающие упражнения под музыку: «Чунга-чанга» «Буратино», «Танец утят», «Зверобика», «Веселые зверята».

Фитбол-гимнастика: гимнастические упражнения: ходьба, бег, прыжки, ОРУ с мячом (наклоны, повороты, приседания, махи, выпады) и в положении сидя, лежа на спине, животе, боку с мячом и на мяче. Упражнения массажа и самомассажа с использованием

мяча массажера. Шаги классической аэробики сидя на мяче: 1. ходьба на месте. 2. приставной шаг вправо, влево, вперед, назад с поворотом. 3. подъем согнутой ноги, колено вверх. 4. выпад вперед, в сторону. 5. выброс ноги вперед разгибая, ногу вперед. 6 прыжки: ноги врозь — ноги вместе. Сидя на мяче в медленном темпе упр. для плечевого пояса.

Рабочая программа рассчитана для обучающихся 2 класса 34 часа в год (1 час в неделю).

Распределение часов

1 четверть (8 ч)	2 четверть (8 ч.)	3 четверть (10 ч)	4 четверть(8 ч)
Подвижные игры и ОФП	Подвижные игры и ОФП	Ритмическая гимнастика и футбол-гимнастика	Подвижные игры и ОФП

3. Контроль, оценивание результатов. Промежуточная аттестация.

Текущий контроль проводится на каждом занятии.

При **тематическом контроле** выясняется овладение умениями, навыками по той или иной теме.

Итоговый контроль проводится в мае в форме тестирования физических возможностей и подготовленности обучающихся.

Во 2 классе используется качественная оценка, направленная на стимулирование работы ученика без фиксирования балльной отметкой. Отслеживается продвижение обучающихся относительно самих себя, без сравнения результатов со сверстниками.

В течение учебного года результаты освоения программы заносятся в Журнал класса с указанием уровней овладения умениями, навыками:

Уровень	Критерии оценивания
Оптимальный	Самостоятельно выполняет упражнения, умело пользуется приёмами, выполняет правильную последовательность при выполнении упражнений. Умеет пользоваться навыками на практике.
Допустимый	Выполняет упражнения в целом в соответствии с высоким уровнем, но нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений.
Удовлетворительный	Выполняет упражнения на среднем уровне. Нарушает правильную последовательность. Требуется инструкция учителя.
Низкий	Страдает качество выполнения упражнений. Нарушена координация движений. Нарушает правильную последовательность при выполнении упражнений. Выполняет упражнения по показу и инструкции учителя.
Критический	Не справляется с выполнением упражнений по показу. Не соблюдает последовательность выполнения действий. Требуется всесторонняя помощь.

Текущее оценивание проводится с помощью методики «Светофор»:

- высокий уровень сформированности умений, знаний – зеленый цвет;
- средний уровень сформированности умений, знаний – желтый цвет;
- низкий уровень сформированности умений, знаний – красный цвет.

В конце учебного года разрабатывается психолого-педагогическая характеристика, отражающая динамику развития, обучения каждого ребенка: значительная положительная динамика в усвоении программы, незначительная положительная динамика в усвоении программы, отсутствие положительной динамики, снижение результатов.

Промежуточная аттестация обучающихся осуществляется качественно, без фиксации достижений в виде отметок, посредством заполнения индивидуальных карт достижений, составления характеристики и отчета учителя на педагогическом совете. Определяется уровень освоения программы: усвоил(а), не усвоил(а).

Мониторинг достижения детьми планируемых результатов

п/п	Ф.И. ребенка	Сформированность знаний о подвижных играх, практическое освоение игр.	Выполнение основных двигательных действий в соответствии с заданием учителя: бег, ходьба, прыжки и др.	Ритмичность выполнения основных видов гимнастических упражнений
.				
.				

4. Календарно-тематический план

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	Виды деятельности	Контроль
1 четверть					
Подвижные игры и ОФП (8 ч.)					
1.	Техника безопасности на занятиях. Игра «Ау!» ОРУ без предметов	1	08.09.	Игровая	
2.	Гонка мячей. Эстафеты.	1	15.09	Игровая	
3.	«Коршун и наседка» «Змейка» Упражнения на снарядах.	1	22.09.	Игровая	
4.	«Ловись, рыбка!» «Улитка». ОРУ с предметами.	1	29.09.	Игровая	
5.	«Лохматый пёс» «В гости к тренажеру»	1	06.10.	Игровая	
6.	«Дотронься до...» «Пятнышки мячом»	1	13.10.	Игровая	
7.	«Прятки» «Хвост дракона»	1	20.10.	Игровая	
8.	«Ловись, рыбка!» Круговая тренировка по станциям.	1	27.10.	Игровая	
2 четверть					

Подвижные игры и ОФП (8 ч)					
9.	«Найди по звуку». «Музыкальные змейки».	1	10.11.	Игровая	
10.	«Кот и мыши» Упражнения на снарядах.	1	17.11.	Игровая	
11.	«Воротики» «Золотые ворота» Эстафеты.	1	24.11.	Игровая	
12.	«Мяч по кругу». Упражнения для развития координации.	1	01.12.	Игровая	
13.	«Невод». «Ловилки-догонялки».	1	08.12.	Игровая	
14.	«Бой петухов». Упражнения для развития координации.	1	15.12.	Игровая	
15.	«Кот и мыши» Упражнения на тренажерах.	1	22.12.	Игровая	
16.	Круговая тренировка по станциям.	1	29.12.	Игровая	
3 четверть					
Ритмическая гимнастика и фитбол-гимнастика (10 ч.)					
17.	«Буратино» Прокатывания и броски мяча по прямой, различными способами в парах.	1	12.01.	Игровая	
18.	«Танец утят» Шаги классической аэробики сидя на мяче. «Горячая картошка»	1	19.01.	Игровая	
19.	«Зверобика» Вышибало фитболом	1	26.01.	Игровая	
20.	«Танец утят» Прокатывания и броски мяча по прямой, различными способами в парах.	1	02.02.	Игровая	
21.	«Буратино» Упр. с мячом в парах, прыжки на мяче	1	09.02.	Игровая	
22.	«Зверобика» Сидя на мяче в медленном темпе упр. для плечевого пояса м/р «Часики»	1	16.02.	Игровая	
23.	«Веселые зверята» Упражнения с фитболами	1	02.03.	Игровая	
24.	«Чунга-чанга» Упражнения массажа и самомассажа с использованием мяча	1	09.03.	Игровая	

	массажера.				
25.	«Танец утят» Шаги классической аэробики сидя на мяче «Горячая картошка»	1	16.03.	Игровая	
26.	«Веселые зверята» Упражнения с фитболами	1	23.03	Игровая	
4 четверть Подвижные игры и ОФП (8 ч.)					
27.	«Жмурки» «Узнай друга» Упражнения для развития гибкости.	1	06.04.	Игровая	
28.	«Кенгуру» «Круговая лапта»	1	13.04.	Игровая	
29.	«Вызов номера» Упражнения для развития гибкости.	1	20.04.	Игровая	
30.	«Ноги от пола» «Западня»	1	27.04.	Игровая	
31.	«Двенадцать палочек» Упражнения для развития скорости.	1	04.05.	Игровая	
32.	«Нептун и рыбки» «Слушай хлопки»	1	11.05.	Игровая	
33.	«Вороны и воробьи» Упражнения на снарядах	1	18.05.	Игровая	
34.	«Зоопарк» Круговая тренировка по станциям.	1	25.05.	Игровая	Итоговый

5. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение программы

Список используемой литературы

Методические пособия

- Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М.: 1999 г.;
- Забота о здоровье детей (Из опыта работы школы продлённого дня №710 Москвы) / Под редакцией А.Г. Хрипковой, М.В. Антроповой. –М.: 2003 г.;
- Егорова Н.В. Образовательно-методический комплекс «Детский фитнес». — М., 2009.
- Клезович О.В. Музыкальные игры и упражнения для развития и коррекции речи у детей;
- Минская Е.М. Игры и развлечения в группе продлённого дня. – М.: 2005 г.
- Подвижные игры для детей с нарушением в развитии/ Под редакцией Л.В. Шапковой. – СПб., 2001 г.;
- Страковская В.Л. Подвижные игры в тарании больных и ослабленных детей от 1 года до 14 лет. – М.: 2006 г.;

Оборудование

- Мячи
- Обручи
- Тренажеры

Игры для обучающихся

«Ау!»

Цель: развитие интереса к сверстникам, слухового восприятия.

Нарушение: застенчивость/тревожность, СДВГ, РДА, ЗПР.

Описание игры: один ребенок стоит спиной ко всем остальным, он потерялся в лесу. Кто – то из детей кричит ему: «Ау!» – и «потерявшийся» должен угадать, кто его звал.

Комментарий: игра косвенно стимулирует интерес детей друг к другу через игровое правило. Эту игру хорошо использовать в процессе знакомства детей друг с другом. Ребенку, стоящему спиной ко всем остальным, легче преодолеть барьер в общении, побороть тревогу при знакомстве.

«Змейка»

Цель: развитие ловкости и координации, умения действовать согласованно.

Нарушение: застенчивость/тревожность, СДВГ, агрессивность.

Описание игры: выбирают водящего, он становится во главе «змейки», которую образуют игроки, становясь в ряд лицом в одну сторону. Водящий бежит по причудливой траектории и закручивая «змейку». Его цель – заставить играющих расцепить руки. Такие дети их игры выбывают. Выигрывают те, кто дольше всех продержится в «змейке».

Комментарий: взрослый занимает позицию наблюдателя, либо позицию судьи, который следит за соблюдением целостности «змейки» и выводит нарушивших правила игроков.

Оказываясь в ситуации, в которой необходимо и в прямом и в переносном смысле держаться друг за друга, дети приобретают опыт проживания различных ситуаций, учатся не бояться общения, согласовывать свои действия.

«Кенгуру»

Цель: развитие координации движений.

Нарушение: СДВГ, агрессивность, застенчивость/тревожность, РДА, ЗПР.

Необходимые приспособления: мячи.

Описание игры: играющие выстраиваются на одной линии и зажимают мяч между ногами. По сигналу они начинают прыжками двигаться к финишу, который установлен на расстоянии 20 -30 м. если мяч выпадает, его поднимают и продолжают движение.

Комментарий: эта игра – эстафета подходит для детей любого возраста, полезна она и для взрослых. На первый взгляд, игра проста и не требует усилий. Но не смотря на кажущуюся легкость, она достаточно трудна для детей – дошкольников, требует некоторой тренировки.

«Гонка мячей»

Цель: развитие умения действовать сообща, развитие моторной ловкости.

Нарушение: СДВГ, агрессивность, застенчивость/тревожность, РДА.

Необходимые приспособления: два мяча разных цветов.

Описание игры: дети становятся в круг, делятся на две команды и выбирают капитанов. Капитаны начинают бросать мяч членам своей команды, а игроки передают его дальше по кругу. Побеждает команда, капитан которой получит мяч раньше.

Игру можно немного усложнить, если предложить такие условия: капитаны команд оббегают круг и лишь затем передают мяч следующему игроку. Побеждает команда, игроки которой первыми закончат бегать.

Комментарий: в этой игре дети на практике осваивают навыки командного взаимодействия, основанного на осознании того, что победа команды зависит от каждого ее участника.

«Слушай хлопки»

Цель: развитие внимания произвольности поведения.

Нарушение: СДВГ, застенчивость /тревожность, ЗПР.

Описание игры: дети свободно передвигаются по комнате, но по хлопку ведущего они должны остановиться и превратиться в аиста: поднять ногу, руки в стороны, на два хлопка они должны отреагировать превращением лягушку (присесть, пятки вместе, носки врозь, между носками руки). Три хлопка разрешают снова двигаться свободно.

Комментарий: игра помогает в развитии произвольного внимания, умения быстро переключаться с одного вида действий на другой.

«Улитка»

Цель: развитие выдержки и самоконтроля.

Нарушение: СДВГ, агрессивность.

Описание игры: дети становятся в одну линию и по сигналу начинают медленно продвигаться к заранее оговоренному месту, причем нельзя останавливаться и разворачиваться. Побеждает пришедший к финишу последним.

Комментарий: чтобы выполнить правила этой игры, детям – дошкольникам требуется приложить немало усилий, так как они активны и подвижны.

Особенно полезно эту игру включать в работу групп, в которых участвуют конфликтные, агрессивные дети. Также ее можно использовать в работе с гиперактивными детьми, но лишь на последних этапах коррекции.

«Зоопарк»

Цель: развитие коммуникативных способностей, умения распознавать язык мимики и жестов, снятие телесных зажимов.

Нарушение: СДВГ, агрессивность, застенчивость/тревожность, ЗПР.

Описание игры: интереснее играть командами. Одна команда изображает разных животных, копируя их повадки, позы, походку. Вторая команда – зрители – они гуляют по «зверинцу», «фотографируют» животных, хвалят их и угадывают название. Когда все животные будут угаданы, команды меняются ролями.

Комментарий: нужно стимулировать детей к тому, чтобы они предавали повадки того или иного животного, а также по своему желанию наделяли его какими – либо чертами характера.

«Коршун и наседка»

Цель: развитие моторной ловкости.

Нарушение: СДВГ, агрессивность, застенчивость/тревожность.

Необходимые приспособления: скакалка.

Описание игры: выбирают двух водящих – «коршуна» и «наседку», все остальные дети – «цыплята». «Наседка» становится первой, за ней, держась за веревочку – «цыплята», на протяжении всей игры они не должны выпускать из рук веревку. «Коршун» становится лицом к «наседке» на расстоянии 1,5 – 2м. По сигналу «коршун» должен поймать последнего «цыпленка», а «наседка» мешает ему, но ей нельзя хватать «коршуна» за руки. «Цыпленок» считается пойманным, если «коршун» коснулся его руки. Игра длится в течении минуты, а затем выбирают новых «коршуна» и «наседку», независимо от того, был ли пойман «цыпленок».

Комментарий: взрослый должен следить за четким выполнением правил: не хватать «коршуна» за руки, «цыплятам» – не отпускать веревку.

«Дотронься до...»

Содержание игры: Дети свободно располагаются на игровой площадке. Ведущий громко произносит: «Дотронься до... синего!» Все дети мгновенно должны сориентироваться в поиске синего цвета (одежда игроков, оборудование, стены и т.п.). Дети отыскивают синий цвет и дотрагиваются до предмета, оставаясь на месте. Следующие задания самые разнообразные: основные цвета, размеры, формы.

Вариант усложнения: - включаются двойные определения: «Дотронься до... круглого красного!» (мяч, воздушный шарик), желтого деревянного (гимнастическая стенка, скамейка, паркет), холодного белого (стены, батареи) и т.п.

«Лохматый пес»

Содержание игры: В определенном месте (на скамейке, внутри обруча) сидит на корточках (руки под щеку) спящий «пес». Дети из своего дома с противоположной стороны (на носочках, руки на пояс, плечи расправлены, спина прямая), крадучись, двигаются по направлению к «псу», хором тихо приговаривая:

«Вот сидит лохматый пес;
В лапы свой, уткнувши нос,
Тихо, мирно он сидит,
Не то дремлет, не то спит.
Подойдем к нему, разбудим.

И посмотрим: что же будет?» С последними словами дети вплотную подходят к «псу», хлопают в ладоши и быстро убегают в свой дом, а «пес» их ловит. Пойманный становится «псом».

Варианты усложнения:

- при большой группе играющих может быть увеличено количество «псов»; вместо ходьбы на носочках могут быть использованы другие упражнения.

«Хвост Дракона»

Содержание игры: Играющие становятся в линию, держась за руки. Первый - «голова дракона», последний - «хвост дракона». Цель «головы дракона» - поймать свой «хвост», все остальные игроки - шипящее тело «дракона», защищающее «хвост». «Голова» выполняет различные передвижения, стараясь коснуться «хвоста», «хвост» увертывается, прикрываясь «телом». Как только «голова» поймала «хвост», все «тело» рассыпается на части и падает на пол для отдыха. Когда «голова» хлопнет в ладоши, «дракон» восстанавливает все части своего тела и игра продолжается с новыми «головой» и «хвостом».

Вариант усложнения: - на пути «дракона» ставятся преграды, которые он должен преодолевать.

«Невод»

Содержание игры: Выбираются двое «рыбаков», остальные - «рыбки». Рыбаки, взявшись за руки, ловят рыбок, окружая их свободными руками.

Пойманные рыбки присоединяются к рыбакам, увеличивая «невод». Ловля продолжается до тех пор, пока не останутся две непойманные рыбки, которые объявляются победителями и в следующей игре становятся рыбаками.

Вариант усложнения: - рыбки дразнят рыбаков, произнося хором: «Рыбачок, рыбачок, ты поймай нас на крючок».

Приложение 2

Общие требования безопасности

1. Общие требования охраны труда.

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

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

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

- травмы при столкновениях, 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 обучающихся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.7. О каждом несчастном случае с обучающимися руководитель занятий обязан немедленно сообщать 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 распорядка и, при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

2. Требования охраны труда перед началом занятий.

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

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

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

2.4. Провести разминку, тщательно проверить спортивный зал.

3. Требования охраны труда во время занятий.

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

3.2. Строго выполнять правила проведения подвижной игры.

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

3.4. При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

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

4. Требования охраны труда в аварийных ситуациях.

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

4.2. При получении 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 охраны труда по окончании занятий.

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

5.2. Тщательно проветрить спортивный зал.

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