

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ФАЛИЛЕЕВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»**

Принята на заседании
Педагогического совета

Протокол № 1 от 30.08.2021 г

«Утверждена»
Приказом директора

Приказ № 48 от 31.08.2021 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ОЛИМПИЕЦ»**

Возраст обучающихся: 11-15 лет
Срок реализации образовательной программы: 1 год
Количество часов в год: 102
Автор –составитель: Пегашев А.С.

Пояснительная записка

Программа базового уровня «ОЛИМПИЕЦ» имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Она разработана с учетом:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
2. Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 года №1726-р).
3. Министерство Просвещения РФ приказ № 196 от 09.11.2018 года «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».

Актуальность

Проблема повышения эффективности физического воспитания детей школьного возраста является чрезвычайно важной, так как именно в этот период происходит развитие таких важных качества ребенка, как: внимательность, точность, настойчивость, память, логическое мышление, инициативность, воображение, самостоятельность, коллективизм, сплоченность, дисциплинированность.

Настоящая программа способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению его организма. Укреплению физических и духовных сил, воспитанию эстетического вкуса, приобретению навыков самостоятельной деятельности, формированию интереса к здоровому образу жизни.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпиец» составлена в соответствии с интересами и потребностями учащихся, а также с запросом со стороны родителей.

Направленность

Направленность программы - физкультурно-спортивная направленность, так как данная программа представляет один из путей совершенствования физического воспитания детей школьного возраста, в ходе занятий дети приобретают двигательные навыки, развивают основные физические качества: ловкость, силу, быстроту, выносливость, координацию, что благоприятно влияет на здоровье, позволяет гармонично развиваться всем физическим и психологическим качествам ребенка.

В основу учебной программы заложены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность – предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Отличительные особенности программы состоят в том, что программа предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей ребенка вариативность практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок.

Предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки, воспитательной работы.

В связи с травмоопасностью данного вида деятельности, в начале каждого занятия проводится инструктаж по технике безопасности.

Адресат программы

Обучающиеся 11-15 лет. Всего 1 группа обучающихся. Количество обучающихся в группе – 15 человек.

Срок реализации.

Сроки реализации Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество часов за год составляет 102 часа (1 группа).

Форма проведения занятий

Основные формы проведения занятий – комбинированное занятие, практическое занятие, тестирование, участие в соревнованиях и мероприятиях.

Формы организации деятельности детей – фронтальная (беседа, показ, объяснение), коллективная, групповая, индивидуальная в рамках фронтальной (для коррекции пробелов в знаниях; при выполнении дифференцированных заданий).

Цель программы развитие творческих способностей и физической культуры учащихся через занятия спортивные игры.

Для достижения цели программы решаются следующие задачи:

Обучающие:

- ознакомить с классификацией средств физического воспитания и видов спорта;
- обучать основам строения человека и влияния физических нагрузок на здоровье человека;
- обучать технике выполнения основных элементов спортивных игр;
- обучать технике выполнения передач разного уровня;
- обучать тактике выполнения элементов спортивных игр.

Развивающие:

- развивать функции организма занимающегося и укреплять здоровье;
- развивать специальную физическую подготовленность, особенно быстроту движений, растяжку и скоростно-силовые качества;
- развивать координационных способностей;
- развивать эмоциональную сферу личности;
- развивать память, внимание, образное мышление
- развивать творческую самостоятельность;
- расширять кругозор учащихся.

Воспитательные:

воспитывать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

воспитывать соревновательную деятельность, регулярно участвовать в соревнованиях согласно возрастным категориям, контрольно- нормативных тестированиях.

Формы и режим занятий

Кол-во учащихся	Продолжительность занятия	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
			Учебные занятия
15 чел.	1 час	3 часа	102 часа
Итого:			102 часа

Планируемые результаты.

Предметные:

- знание и соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений;
- знание строения организма и влияния физических упражнений на организм человека;

знание техники выполнения основных элементов спортивных игр;
умение играть в спортивные игры.

Метапредметные:

сформированность адекватной самооценки учебных достижений;
умение работать в команде, используя правильные стандарты поведения;
способность осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности;
получение опыта организации собственной творческой деятельности на основе сформированных регулятивных учебных действий;
овладение общими навыками в физической культуре;
умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности..

Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)	
1	Вводное занятие	1	-	1	Входной контроль
2	Тема 1. Теоретическая подготовка.	1	1	2	Промежуточный контроль
3	Тема 2. Техническая подготовка	1	46	47	Промежуточный контроль
4	Тема 3. Общая специальная и физическая подготовка.	1	48	49	Промежуточный контроль
5	Тема 4. Участие в соревнованиях.		2	2	Участие в соревнованиях
6	Итоговые занятия.	-	1	1	Итоговый контроль
	Итого (час)	4	98	102	

3.1 Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие.

Теория:

1. Техника безопасности на занятиях по спортивным играм. Требования, предъявляемые к местам соревнований, инвентарю, костюму занимающегося, методы профилактики травматизма при занятиях спортивными играми.

2. Правила техники безопасности на учебных занятиях по спортивным играм, на соревнованиях и турнирах в спортивном зале, на спортивных и игровых площадках, на стадионе на свежем воздухе.

Раздел 2. Теоретическая подготовка.

Теория.

1. История спортивных игр. Предпосылки возникновения, возникновение и этапы развития спортивных игр в России. Основные правила спортивных игр.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

3. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим, питание спортсмена. Врачебный контроль и самоконтроль.

Практика.

4. Оказание первой помощи.

Раздел 3. Техническая подготовка.

ТЕОРИЯ.

1. Сущность и основные правила спортивных игр.
2. Площадка для спортивных игр.
3. Размеры. Для одиночных и командных игр.
4. Терминология.

ПРАКТИКА

5-10 Техника выполнения стоек, передвижений, ударов и подач.

11-15 Техника выполнения стоек при подачах, при приеме, игровые. Высокие, средние, низкие.

16-21. Техника передвижений вперед, назад, в сторону. Переменным, приставным скрестным шагом.

22-26. Техника выполнения ударов. Нефронтальные, фронтальные. Закрытой и открытой стороной ракетки. Сверху, сбоку, снизу.

27-31. Поддачи: высокие, высокие атакующие, плоские, короткие.

Раздел 3. Общая специальная и физическая подготовка.

ТЕОРИЯ

1. Понятие об общей и специальной физической подготовке.
2. Методика развития двигательных качеств: ловкость, гибкость, быстрота, прыгучесть, сила, координация и равновесие.
3. Правила построения и проведения комплексов по общей и специальной физической подготовке.

ПРАКТИКА

4- 10. Упражнения из общего комплекса ОФП:

- спринтерский бег от 30 до 60 м;
- бег на длинные дистанции до 1 км;
- силовая гимнастика (подтягивание, опускание, поднимание туловища из положения, сидя и лёжа, с гантелями, амортизаторами).

Упражнения в беге

1. Бег на носках со сменой способов передвижения.
2. Бег приставными шагами левым и правым боком, выполняя поочередно по 4 приставных шага каждым боком.
3. Бег со сменой направления через каждые 5–10 м.
4. Бег с различными видами прыжков через скакалку.
5. Два беговых шага с выпадом на третьем – 2 раза; затем приставные шаги поочередно левым, правым боком по 4 шага – 4 серии; затем бег спиной вперед – 6 шагов.

11-15. Упражнения на мышцы брюшного пресса:

- поднимание ног в висе на перекладине или гимнастической стенке;
- опускание и поднимание туловища из различных исходных положений.

16-20. Упражнения на гибкость:

- наклоны вперед сидя на полу;
- наклоны в разные стороны;
- размахивание в висе на перекладине или гимнастической стенке;
- упражнения в полушпагате.

21-26. Силовые упражнения на мышцы ног:

- приседания с отягощением и без;
- выпрыгивания из приседа и прыжки-многоскоки;
- прыжки в длину.

27-33. Силовые упражнения на мышцы спины и плечевого пояса:

- упражнения в сопротивлении с партнером;

- упражнения с предметами (гантелями, резиновыми амортизаторами, набивными мячами, гимнастическими скамейками).

Раздел 4 Участие в соревнованиях.

1-6. ПРАКТИКА

Участие в школьных и районных соревнованиях. Подготовка к соревнованиям. Обсуждение результатов игр.

Раздел 5. Итоговые занятия.

1-2. Сдача нормативов

Оценочные и методические материалы

Формы и средства выявления, фиксации и предъявления результатов обучения в рамках реализации программы.

Входной контроль проводится на первых занятиях с целью выявления отношения ребенка к выбранной деятельности, его способностей и возможностей в данном виде деятельности, а также личностных качеств. Контроль осуществляется в форме анкетирования, собеседования, педагогического наблюдения. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога, а также в универсальной диагностической карте.

Текущий контроль осуществляется на занятиях в течение всего учебного года для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств учащихся. Используются такие формы текущего контроля, как наблюдение, беседа, опрос, принятие контрольных нормативов, соревнования. Полученные данные фиксируются в карте наблюдений педагога.

Промежуточный контроль проводится по окончании изучения каждой темы в форме принятия контрольных нормативов, соревнований. Результаты по окончании каждой темы фиксируются в диагностической карте, разработанной педагогом непосредственно для данной программы, Кроме того, результат может быть зафиксирован в виде фотоматериалов, грамот и дипломов.

Итоговый контроль проводится по окончании обучения по программе. Формы – принятие контрольных нормативов, участие в соревнованиях различного уровня. Для оценки личностных изменений используется педагогическое наблюдение, анкетирование, собеседование, заполнение учащимся карт самооценки. Результаты заносятся в диагностическую карту, принятую в Учреждения; фиксируются в виде фотоматериалов, грамот, дипломов.

4. Методическое обеспечение программы

№ п/п	Раздел или тема программы	Формы занятий	Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Теория	Словесные, устное изложение,	Проектор, CD диск, компьютер	Входной контроль
2.	Теоретическая подготовка	Теория, практика	Показ, беседа	Проектор, материалы архива, маты, спортивный инвентарь.	Промежуточный контроль

3.	Общая специальная и физическая подготовка.	Теория, практика	Показ, беседа	Проектор, материалы архива, маты, спортивный инвентарь.	Промежуточный контроль
4	Участие в соревнованиях.	Практика	Практические занятия	Спортивный инвентарь	Текущий контроль
5	Итоговое занятие	Практика	Практическое занятие.	Спортивный инвентарь	Итоговый контроль

Средства материально-технического обеспечения:

Количество учебного оборудования определяется исходя из его необходимого минимума. При наличии соответствующих возможностей учреждение дополнительного образования может изменять это количество в сторону увеличения.

- Экранно-звуковые пособия (видео-фильмы: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка», «Интегральная подготовка»)
- Наглядные печатные пособия (таблицы, схемы)
- Технические средства обучения (мультимедийный компьютер)
- Учебно-практическое оборудование (табло перекидное, гимнастическая стенка, гимнастические лавочки, гимнастические маты, мини-перекладина, набивные мячи, гимнастические палки, гимнастический мост, гантели, гири, мини-штанги, амортизаторы, теннисные мячи, скакалки, мячи)
- Контрольно-измерительные приборы (секундомер, мерная лента фиброглассовая, весы медицинские, ростомер, пульсометр, тонометр автоматический)
- Большой спортивный зал игровой с игровыми площадками
- Специальное подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования

Методические и дидактические пособия

- видеофильмы: «Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка», «Техническая подготовка», «Тактическая подготовка», «Интегральная подготовка»
- печатные пособия (текстовый материал; наглядные комплекты цветных листовок и карточек с подробным описанием комплексов физических упражнений, печатные рисунки, таблицы и схемы по технике и тактики спортивных игр, и правилам соревнований по спортивным играм)

Улучшение качества и эффективности преподавания способствует наличие технических средств обучения: проектор, экран.

Наличие тренажёрного зала и тренажёров, также способствует результативности учебно-тренировочных занятий по подвижным играм.

5. Список литературы

1. Горячев А.Н., Ивашин А.А. /Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР и ШВСМ/ - М.; Советский спорт, 2010г.;
2. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.
3. Чичикин В.Т. Контроль эффективности физического воспитания в образовательных учреждениях. - Нижний Новгород: НГЦ, 2001. – 131 с.

4. Лях В.И., Зданевич А.А. ФГОС, “Комплексная программа физического воспитания учащихся”, - Волгоград; “Учитель”, 2012г.
 5. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. “Физиология человека”. Общая, спортивная, возрастная. – М., “Спорт”, 2012г.
 6. Родионов А.В., Худодов Н.М. “Психология и современный спорт”, -М., “Ф и С”, 1998г.
- 5. Интернет-ресурсы:**
Сайты и источники информации: <http://ru.wikipedia.org> <http://www.fizkultuaisport.ru>

Календарно-тематическое планирование

№	Наименование темы	Дата
1	Физическая культура и спорт	
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	
3	Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь	
4	Гимнастика. Строевые упражнения	
5	Общеразвивающие упражнения без предметов	
6	Общеразвивающие упражнения с предметами	
7	Общеразвивающие упражнения с партнёром	
8	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	
9	Общеразвивающие упражнения на гимнастических снарядах	
10	Акробатические упражнения	
11	Акробатические упражнения	
12	Преодоление полосы препятствий	
13	Выполнение гимнастических упражнений	
14	Контрольные испытания, соревнования по гимнастике	
15	Лёгкая атлетика. Медленный бег	
16	Бег на короткие дистанции	
17	Эстафетный бег	
18	Кросс 500 метров	
19	Кросс 1000 метров	
20	Прыжки в длину с разбега	
21	Прыжки в длину с разбега	
22	Прыжки в высоту с разбега	
23	Прыжки в высоту с разбега	
24	Метание гранаты на дальность	
25	Контрольные испытания, соревнования по лёгкой атлетике	
26	Настольный теннис. Правила игры.	
27	Подача мяча	
28	Подача мяча	
29	Чередование приёмов игры по заданным квадратам	
30	Чередование приёмов игры по заданным квадратам	
31	Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам	
32	Чередование и сочетание 2-3 различных приёмов игры по заданным квадратам	
33	Контрудары	
34	Контрудары	
35	Тактика парной игры	
36	Тактика парной игры	
37	Варианты тактики парной игры	
38	Контрольные соревнования по настольному теннису.	
39	Контрольные соревнования по настольному теннису.	
40	Волейбол. Правила игры.	

41	Перемещение из стойки	
42	Передача мяча сверху двумя руками	
43	Передача мяча сверху двумя руками	
44	Приём мяча снизу двумя руками	
45	Приём мяча снизу двумя руками	
46	Отбивание мяча в прыжке	
47	Отбивание мяча в прыжке	
48	Нижняя прямая подача	
49	Нижняя прямая подача	
50	Нападающий удар	
51	Тактические действия в нападении	
52	Тактические действия в нападении	
53	Тактические действия в защите	
54	Тактические действия в защите	
55	Учебные игры	
56	Учебные игры	
57	Контрольные игры. Судейская практика	
58	Контрольные игры. Судейская практика	
59	Лыжи. Техника безопасности. Сочетание лыжных ходов.	
60	Сочетание лыжных ходов	
61	Сочетание лыжных ходов	
62	Основные элементы тактики лыжных гонок	
63	Основные элементы тактики лыжных гонок	
64	Катание с горок	
65	Катание с горок	
66	Лыжная гонка 3км.	
67	Лыжная гонка 5 км.	
68	Мини-футбол. Правила игры	
69	Удары на точность, силу, дальность	
70	Удары на точность, силу, дальность	
71	Остановки мяча	
72	Остановки мяча	
73	Ведение мяча. Финты	
74	Ведение мяча. Финты	
75	Отбор мяча	
76	Отбор мяча	
77	Расстановка игроков	
78	Тактика игры в нападении. Судейская практика	
79	Групповые и командные действия	
80	Групповые и командные действия	
81	Тактика игры в защите. Судейская практика	
82	Тактика игры в защите. Судейская практика	
83	Групповые и командные действия	
84	Групповые и командные действия	
85	Учебные игры	
86	Учебные игры	
87	Соревнования по футболу	
88	Баскетбол. Правила игры	
89	Передвижения	
90	Остановка шагом и прыжком	

91	Поворот на месте	
92	Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении	
93	Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху	
94	Ведение мяча	
95	Ведение мяча	
96	Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой	
97	Штрафной бросок. Инструкторская практика	
98	Перехват, вырывание, забивание мяча	
99	Выбор места	
100	Учебные игры	
101	Учебные игры	
102	Целесообразное использование технических приёмов. Участие в соревнованиях	

ИНСТРУКЦИЯ
по технике безопасности при проведении занятий
по подвижным играм.

1. ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ.

1.1 Соблюдение данной инструкции обязательно для всех учащихся, занимающихся в спортзале или на площадке данным видом спорта.

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

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

1.4 При проведении занятий по подвижным играм возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- столкновения друг с другом,
- падение на мокром, скользком полу или площадке

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

1.6 При проведении занятий по подвижным играм должна иметься медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой медицинской помощи при травмах.

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

1.8 О каждом несчастном случае с обучающимся руководитель занятий обязан немедленно сообщить администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему.

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

1.10 Начало занятий после болезни или перенесенных травм возможно только по разрешению врача и в уменьшенном объеме.

1.11 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. ТРЕБОВАНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ.

2.1 Переодеться в спортивную форму и спортивную обувь в раздевалке.

2.2 На занятиях запрещается иметь в одежде и принадлежностях колющие и режущие предметы (булавки, заколки т.п.)

2.3 Не входить в спортивный зал без разрешения педагога.

2.4 Спокойно, не торопясь, соблюдая дисциплину и порядок, входить в спортзал.

2.5 Не включать самостоятельно электроосвещение, аудио-видеотехнику.

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

2.7 Внимательно прослушать инструктаж на данном занятии.

3. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ.

3.1 Тщательно провести разминку, следуя рекомендациям педагога.

- 3.2 Не приступать к выполнению упражнений и учебных заданий без команды педагога, строго и четко выполняя все команды педагога.
- 3.3 Не выполнять упражнения, не убедившись в безопасности для себя и окружающих, соблюдая очередность выполнения задания.
- 3.4 Избегать столкновения с другими учащимися, толчков, ударов по рукам и ногам игроков.
- 3.5 Не забывайте о взаимной подстраховке друг друга во время выполнения упражнений.
- 3.6 Беговые упражнения в спортзале и на площадке выполняйте в направлении против движения часовой стрелки.
- 3.7 При падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.
- 3.8 Не выполняйте упражнения не предусмотренные заданием педагога, соблюдайте дисциплину, исключая невнимательность и поспешность.
- 3.9 Не уходите с учебных занятий без разрешения педагога.

4. ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ.

- 4.1 При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом педагогу. Занятия продолжать только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.
- 4.2 При плохом самочувствии или внезапном недомогании прекратите занятие и сообщите об этом педагогу.
- 4.3 При получении обучающимся травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости – отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.
- 4.4 При возникновении пожара или других чрезвычайных ситуаций в спортивном зале, немедленно произвести эвакуацию из зала через все имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре или ЧС 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 Выходить из спортивного зала или с площадки по команде педагога спокойно, не торопясь.
- 5.2 По окончании занятий, спортивный зал тщательно проветрить.
- 5.3 Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.
- 5.4 О всех недостатках, замеченных во время занятий сообщить педагогу.