Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 83»

Рассмотрено	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДАЮ
Руководитель МО	Зам. директора по УВР	Директор МБОУ
		«СОШ № 83»
		Harring Ma
		Приказ №

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Юный ГТОшник»

для 1-4 классов

на 2023-2024 учебный год

СОСТАВИТЕЛЬ

Трофимов Виталий Юрьевич

учитель физической культуры

Аннотация к программе

Занятия по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Юный ГТОшник» предназначены для учащихся 1 - 4 классов средних общеобразовательных учреждений. Курс направлен на формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «ГТОшник» разработана на основе нормативной базы:

- Закон Российской Федерации "Об образовании";
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России:
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 "Гигиенические требования к режиму учебновоспитательного процесса" (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ "О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения",
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 "О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования" в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок учащихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.)

Общая характеристика направления внеурочной деятельности

Занятия по программе "Юный ГТОшник" входят во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности. *Актуальность* данной программы в обеспечении двигательной активности детей, улучшении самочувствия, состояния здоровья, достижения физического и психологического комфорта.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических навыков. Это способствует появлению желания общению с другими людьми, занятиями спортом, интеллектуальными видами деятельности. Формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

Цель программы: оптимизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время.

Достижение поставленной цели связывается с решением следующих задач:

- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Образовательный процесс в условиях меняющегося современного мира постоянно усложняется и требует от учащихся большого умственного и нервно-психического напряжения. Доказано, что успешность адаптации к школе обеспечивается, помимо других важных факторов, определенным уровнем физиологической зрелости детей, что предполагает хорошее здоровье и физическое развитие, оптимальное состояние центральной нервной системы и функций организма, достаточно высокий уровень сформированности двигательных навыков и развития физических качеств. Это дает возможность выдерживать значительные психофизические нагрузки, связанные с новым — школьным режимом и новыми условиями жизнедеятельности.

Однако невысокий уровень здоровья и общего физического развития многих детей, поступающих в первый класс, а также дальнейшее его снижение в процессе обучения представляют сегодня серьезную проблему для образовательной практики.

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывает комплексное воздействие на совершенствование координационных и кондиционных способностей (способностей к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Подвижные игры способствуют объединению коллектива, массовому охвату детей физическими упражнениями, являются замечательным средством всестороннего физического развития.

Раздел «Подвижные игры» образовательной программы пересекается с задачами, которые ставятся для выполнения детьми на уроках физической культуры.

Программный материал по подвижным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Все игры подобраны с учетом возрастных и психологических особенностей детей данного возраста.

Описание ценностных ориентиров содержания курса

Содержание курса спортивно-оздоровительного направления «Юный ГТОшник» направленно на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Описание места направления внеурочной деятельности в учебном плане

Программа рассчитана на 135 занятий (45 мин.) для обучающихся 1-4 классов: 1 классы – 33 занятия по 1 занятию в неделю, 2-4 классы – 34 занятия по 1 занятию в неделю. Занятия спортивно-оздоровительного направления проводятся во второй половине дня.

Личностные, метапредметные и предметные результаты направления внеурочной деятельности

Личностные результаты	Метапредметные результаты	Предметные результаты
 Договариваться и приходить к общей согласованности во время проведения игр. Формирование представлений об этических идеалах и ценностях. Отбирать и выполнять комплексы упражнений в соответствии с изученными правилами. 	 Соблюдать санитарногигиенические правила, режим дня. Понимать необходимость ЗОЖ и соблюдать правила безопасного поведения. Демонстрировать уровень физической подготовленности. 	 Сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение. Знать различные виды игр. Выполнять правила игры.

Планируемые результаты изучения направления внеурочной деятельности

Занимающиеся должны:

Знать:

- о способах и особенностях движение и передвижений человека;
- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения.

Уметь:

- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику плоскостопия, развитие систем дыхания и кровообращения;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия;
- выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации;
- освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол;
- в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

Содержание направления внеурочной деятельности

Игры с элементами легкой атлетики

Ученики приобретают основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях.

Игры с элементами гимнастики:

способствуют формированию навыка правильной осанки у детей младшего школьного возраста. Музыкально-ритмическая деятельность направлена на воспитание эстетических, физических, нравственных и умственных качеств, развивается познавательный интерес, память, вырабатывается устойчивость произвольного внимания, совершенствуется творческая активность.

Игры с элементами спортивных игр:

способствуют усилению деятельности костно-мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем через активные двигательные действия. Подвижные игры закаливают организм, укрепляют нервную систему. Дети знакомятся с правилами спортивных игр, приучаются играть дружно, уступать и помогать друг другу. Чувство честности, межличностные отношения выступают в игре наиболее темпераментно и ярко.

Учебно-тематическое планирование

No	Разделы	Количество часов				
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс	
1.	Игры с элементами легкой атлетики	10	10	10	10	
2.	Игры с элементами гимнастики	5	5	5	5	
3.	Игры с элементами спортивных игр	18	19	19	19	
	Итого	33	34	34	34	

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

No	Тема	практи	теория	Основные виды деятельности
		ка		обучающихся
1.			1	Вводный инструктаж по технике
	Вводное занятие.			безопасности. Правила поведения в
	Инструктаж О.Т.			спортивном зале и на улице. Требования
				к спортивной форме.
2	Игра «Два мороза»	1		ОрУ. Беговые упражнения. Развитие
	<u> </u>			быстроты и ловкости. Подвижные игры.
3	Игра «Воробьи и	1		ОрУ. Беговые упражнения. Развитие
	вороны»			быстроты и силы. Подвижные игры.
4	Игра «Светофор»	1		ОрУ. Беговые упражнения. Развитие
	ттра «Състофор»			быстроты и ловкости. Подвижные игры.
5	Игра «Гусары»	1		ОрУ. Стретчинг. Развитие внимания и
	тпра «т усары»			координации. Подвижные игры.
6	Игра «Кузнечики»	1		ОрУ. Стретчинг. Развитие быстроты и
	ттра «кузнечики»			ловкости. Подвижные игры.
7	Игра «Заколдованный	1		ОрУ. Стретчинг. Развитие быстроты и
	замок»			ловкости. Подвижные игры.
8	Игра «Зайцы на	1		ОрУ. Стретчинг. Развитие быстроты и
	болоте»			ловкости. Подвижные игры.
9	Игра «Четыре мяча»	1		ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы.
	тпра «четыре мяча»			Подвижные игры с волейбольным мячом.
10	Игра «Картошка»	1		ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы.
	тпра «картошка»			Подвижные игры с волейбольным мячом.
11	Игра «Собачка»	1		ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы.
	игра «Собачка»			Подвижные игры с волейбольным мячом.
12	Пионербол	1		ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы.
	пионероол			Подвижные игры с волейбольным мячом.
13		1		ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы.
	Игра «Мяч капитану»			Подвижные игры с баскетбольным
				морим.
14	Игра «Попади в цель»	1		ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы.
	тпра «попади в цель»			Подвижные игры с волейбольным мячом.
15		1		ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы.
	Мини-баскетбол			Подвижные игры с баскетбольным
				мячом.
16		1		ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы.
	Эстафеты с мячом			Подвижные игры с баскетбольным
<u> </u>				мячом.
17		1		ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости
	Флорбол			и силы. Подвижные игры с элементами
<u></u>				хоккея.
18		1		ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости
	Эстафеты с шайбой			и силы. Подвижные игры с элементами
				хоккея.

19		1		ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости
	Игра «Квадрат»			и силы. Подвижные игры с элементами
	_			футбола.
20		1		ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости
	Игра «Вышибала»			и силы. Подвижные игры с элементами
				футбола.
21		1		ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости
	Мини-футбол			и силы. Подвижные игры с элементами
				футбола.
22		1		ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости
	Мини-гандбол			и силы. Подвижные игры с элементами
				гандбола.
23	Игра «Камыши и	1		ОрУ. Беговые упражнения. Развитие
	щуки»			быстроты и силы. Подвижные игры.
24	Игра «Лиса и	1		ОрУ. Беговые упражнения. Развитие
	охотники»			быстроты и силы. Подвижные игры.
25	Игра	1		ОрУ. Беговые упражнения. Развитие
				быстроты и силы. Подвижные игры.
	«Волки во рву»			
26	Игра «Али-баба»	1		ОрУ. Беговые упражнения. Развитие
	ип ра «Али-оаоа»			быстроты и силы. Подвижные игры.
27	Игра «Третий	1		ОрУ. Беговые упражнения. Развитие
	лишний»			быстроты и силы. Подвижные игры.
28	Игра «Пятнашки»	1		ОрУ. Беговые упражнения. Развитие
	ипра «пятнашки»			быстроты и силы. Подвижные игры.
29	Бадминтон	1		Ору. Развитие ловкости и силы.
	Б админтон			Бадминтон.
30	Лапта	1		Оту Ворритио поружети и онии Почто
	JIaiiTa			Ору. Развитие ловкости и силы. Лапта.
31	Горолиги	1		Ony Pannania Hankachi i aviii Fananii
	Городки			Ору. Развитие ловкости и силы. Городки.
32	Порто	1		Опу Разритие поружети и сили Поста
	Дартс			Ору. Развитие ловкости и силы. Дартс.
33	Итогорая пистиостиче		1	
	Итоговая диагностика			

No	Тема	практика	теория	Основные виды
				деятельности
				обучающихся
1.			1	Вводный инструктаж по
				технике безопасности.
	Вводное занятие. Инструктаж			Правила поведения в
	O.T.			спортивном зале и на улице.
				Требования к спортивной
				форме.
2		1		ОрУ. Беговые упражнения.
	Игра «Два мороза»			Развитие быстроты и
	-			ловкости. Подвижные игры.

3		1	ОрУ. Беговые упражнения.
	Игра «Воробьи и вороны»	1	Развитие быстроты и силы.
	ти ра «тороови и воропы»		Подвижные игры.
4		1	ОрУ. Беговые упражнения.
	Игра «Светофор»	1	Развитие быстроты и
	тири жеветефери		ловкости. Подвижные игры.
5		1	ОрУ. Стретчинг. Развитие
	Игра «Гусары»	1	внимания и координации.
	ттра «Гусары»		Подвижные игры.
6		1	ОрУ. Стретчинг. Развитие
	Игра «Кузнечики»		быстроты и ловкости.
	inpu (ityshe mkii//		Подвижные игры.
7		1	ОрУ. Стретчинг. Развитие
	Игра «Заколдованный замок»		быстроты и ловкости.
	TIPE WELLENGE SURFICE		Подвижные игры.
8		1	ОрУ. Стретчинг. Развитие
	Игра «Зайцы на болоте»		быстроты и ловкости.
	1		Подвижные игры.
9		1	ОрУ. с мячом. Развитие
	Игра «Четыре мяча»		ловкости и силы. Подвижные
	1		игры с волейбольным мячом.
10		1	ОрУ. с мячом. Развитие
	Игра «Картошка»		ловкости и силы. Подвижные
	1 1		игры с волейбольным мячом.
11		1	ОрУ. с мячом. Развитие
	Игра «Собачка»		ловкости и силы. Подвижные
	-		игры с волейбольным мячом.
12		1	ОрУ. с мячом. Развитие
	Пионербол		ловкости и силы. Подвижные
			игры с волейбольным мячом.
13		1	ОрУ. с мячом. Развитие
	Игра «Мяч капитану»		ловкости и силы. Подвижные
			игры с баскетбольным мячом.
14		1	ОрУ. с мячом. Развитие
	Игра «Попади в цель»		ловкости и силы. Подвижные
			игры с волейбольным мячом.
15		1	ОрУ. с мячом. Развитие
	Мини-баскетбол		ловкости и силы. Подвижные
			игры с баскетбольным мячом.
16		1	ОрУ. с мячом. Развитие
	Эстафеты с мячом		ловкости и силы. Подвижные
1.5			игры с баскетбольным мячом.
17		1	ОрУ. с малым мячом.
	Флорбол		Развитие ловкости и силы.
	1		Подвижные игры с
1.0		1	элементами хоккея.
18		1	ОрУ. с малым мячом.
	Эстафеты с шайбой		Развитие ловкости и силы.
	•		Подвижные игры с
			элементами хоккея.

19		1		ОрУ. с малым мячом.
				Развитие ловкости и силы.
	Игра «Квадрат»			Подвижные игры с
				элементами футбола.
20		1		ОрУ. с малым мячом.
				Развитие ловкости и силы.
	Игра «Вышибала»			Подвижные игры с
				элементами футбола.
21		1		ОрУ. с малым мячом.
				Развитие ловкости и силы.
	Мини-футбол			Подвижные игры с
				элементами футбола.
22		1		ОрУ. с малым мячом.
				Развитие ловкости и силы.
	Мини-гандбол			Подвижные игры с
				элементами гандбола.
23		1		ОрУ. Беговые упражнения.
	Игра «Камыши и щуки»			Развитие быстроты и силы.
				Подвижные игры.
24		1		ОрУ. Беговые упражнения.
	Игра «Лиса и охотники»			Развитие быстроты и силы.
				Подвижные игры.
25	Игра	1		ОрУ. Беговые упражнения.
	TH pu			Развитие быстроты и силы.
	«Волки во рву»			Подвижные игры.
26	ND estimat De (D)	1		ОрУ. Беговые упражнения.
	Игра «Али-баба»			Развитие быстроты и силы.
	Tilpu (a bill eded)			Подвижные игры.
27		1		ОрУ. Беговые упражнения.
	Игра «Третий лишний»			Развитие быстроты и силы.
				Подвижные игры.
28		1		ОрУ. Беговые упражнения.
	Игра «Пятнашки»			Развитие быстроты и силы.
	1			Подвижные игры.
29		1		Ору. Развитие ловкости и
	Бадминтон			силы. Бадминтон.
30	T.	1		Ору. Развитие ловкости и
	Лапта			силы. Лапта.
31		1		Ору. Развитие ловкости и
	Городки			силы. Городки.
32		1		Ору. Развитие ловкости и
	Дартс			силы. Дартс.
33	11		1	, ,
	Итоговая диагностика			
34	Отработка игровых действий	1		
	при проведении подвижных			
	игр			
	1	1	1	1

№	Тема	практика	теория	Основные виды
				деятельности
				обучающихся
1.			1	Вводный инструктаж по
				технике безопасности.
	Вводное занятие. Инструктаж			Правила поведения в
	O.T.			спортивном зале и на улице.
	2.2.			Требования к спортивной
				форме.
2		1		ОрУ. Беговые упражнения.
	Игра «Два мороза»			Развитие быстроты и
	1 / 1			ловкости. Подвижные игры.
3		1		ОрУ. Беговые упражнения.
	Игра «Воробьи и вороны»			Развитие быстроты и силы.
				Подвижные игры.
4		1		ОрУ. Беговые упражнения.
-	Игра «Светофор»	-		Развитие быстроты и
	Impa wezere gep.			ловкости. Подвижные игры.
5		1		ОрУ. Стретчинг. Развитие
	Игра «Гусары»			внимания и координации.
	III pa ((yeap ii/			Подвижные игры.
6		1		ОрУ. Стретчинг. Развитие
	Игра «Кузнечики»			быстроты и ловкости.
	rii pa (itysiie iiikii//			Подвижные игры.
7		1		ОрУ. Стретчинг. Развитие
'	Игра «Заколдованный замок»			быстроты и ловкости.
	тпра «Заколдованный замок»			Подвижные игры.
8		1		ОрУ. Стретчинг. Развитие
	Игра «Зайцы на болоте»			быстроты и ловкости.
	и ра «Заицы на облоте»			Подвижные игры.
9		1		ОрУ. с мячом. Развитие
	Игра «Четыре мяча»	1		ловкости и силы. Подвижные
	ттри «тегыре мити»			игры с волейбольным мячом.
10		1		ОрУ. с мячом. Развитие
10	Игра «Картошка»	1		ловкости и силы. Подвижные
	III pa «tapronika»			игры с волейбольным мячом.
11		1		ОрУ. с мячом. Развитие
* *	Игра «Собачка»			ловкости и силы. Подвижные
	III pu «Coou iku»			игры с волейбольным мячом.
12		1		ОрУ. с мячом. Развитие
12	Пионербол			ловкости и силы. Подвижные
	Timonepoon			игры с волейбольным мячом.
13		1		ОрУ. с мячом. Развитие
1.5	Игра «Мяч капитану»	1		ловкости и силы. Подвижные
	mpa wint kanntany"			игры с баскетбольным мячом.
14		1		ОрУ. с мячом. Развитие
14	Игра «Попади в цель»	1		ловкости и силы. Подвижные
	ипра «попади в цель»			
				игры с волейбольным мячом.

Вини-баскетбол Докости и силы. Подвижные игры с баскетбольным мячом. ОрУ. с мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с баскетбольным мячом. ОрУ. с мячым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с баскетбольным мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами хоккея. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами хоккея. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами хоккея. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами тандбола. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами тандбола. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие бысгроты и силы. Подвижные игры с элементами тандбола. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие бысгроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. По	15		1	ОрУ. с мячом. Развитие
1		Мини-баскетбол		
1		William Gackeroom		
Подвижные игры с баскетбольным мячом. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами хоккея. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами хоккея. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. ОрУ. с малым мячом. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры с элементами парабола. ОрУ. С малым мячом. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры с элементами гарабола. ОрУ. С малым мячом. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры с элементами гарабола. ОрУ. С малым мячом. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развит	16		1	
Перы с баскетбольным мячом ОрУ. с малым мячом ОрУ. с малым мячом Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами коккея. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами коккея. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами коккея. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами и путбола. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами гандбола. ОрУ. бетовые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры с элементами гандбола. ОрУ. Бетовые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры ОрУ. Бетовые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры ОрУ. Бетовые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры ОрУ. Бетовые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры ОрУ. Бетовые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры ОрУ. Бетовые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры ОрУ. Бетовые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры ОрУ. Бетовые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры ОрУ. Бетовые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры ОрУ. Бетовые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры ОрУ. Бетовые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры ОрУ. Бетовые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры ОрУ. Бетовые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры ОрУ. Бетовые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры ОрУ. Бетовые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры ОрУ. Бетовые упраж		Эстафеты с мячом		
17 Флорбол 1 ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами хоккея. 18 Эстафсты с шайбой 1 ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами хоккея. 19 Игра «Квадрат» 1 ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. 20 1 ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. 21 1 ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. 22 1 ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами тапибола. 22 1 ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами тапибола. 23 1 ОрУ. бетовые упражиения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 24 Игра «Камыши и щуки» 1 ОрУ. Бетовые упражиения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 25 Игра «Лиса и охотники» 1 ОрУ. Бетовые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 26 Игра «Третий лишпий» 1 ОрУ. Бетовые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 27 Игра «Третий лишпий» 1 ОрУ. Бетовые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные и		эстафеты с им юм		
Флорбол Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами хоккея. 18 Эстафеты с шайбой 1 ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами хоккея. 19 1 ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. 20 1 ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. 21 1 ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. 21 1 ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. 22 1 ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. 23 1 ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражиения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 24 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. Подвижные игры	17		1	
Подвижные игры с элементами хоккея.	1 /			
1		Флорбол		
1				
Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами хоккея.	18		1	
Подвижные игры с элементами хоккея.				
1		Эстафеты с шайбой		
1				_
Вазвитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами тандбола. ОрУ. беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. ОрУ. Беговые упражнения. ОрУ. Беговые упражнения. ОрУ. Беговые упражнения. ОрУ. Веговые упражнения. ОрУ.	19		1	
Подвижные игры с элементами футбола.			1	
20		Игра «Квадрат»		
20				_
Вавшибала» Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. Ору. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. Ору. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. Ору. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами гандбола. Ору. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. Ору. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. Ору. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. Ору. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. Ору. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. Ору. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. Ору. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. Ору. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. Ору. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. Ору. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. Ору. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. Ору. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. Ору. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. Ору. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. Ору. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. Ору. Беговые упражнения.	20		1	
Подвижные игры с элементами футбола.	20			
21		Игра «Вышибала»		
21 Мини-футбол 1 ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. 22 1 ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами гандбола. 23 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 24 Игра «Лиса и охотники» 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 25 Игра 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 26 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 27 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 28 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 28 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 29 Балминтов 1 29 Балминтов 1				
22 1 ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами футбола. 23 1 ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами гандбола. 23 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 24 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 25 Игра 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 26 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 27 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 28 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 28 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 29 Балминтов 1 Ору. Развитие ловкости и	21		1	
Подвижные игры с элементами футбола.	21			
Злементами футбола.		Мини-футбол		
22 1 ОрУ. с малым мячом. Развитие ловкости и силы. Подвижные игры с элементами гандбола. 23 Игра «Камыши и щуки» 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 24 Игра «Лиса и охотники» 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 25 Игра 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 26 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 27 Игра «Али-баба» 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 28 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 28 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 29 Балминтон 1 Ору. Развитие ловкости и				
Развитие ловкости и силы. 1 Подвижные игры с элементами гандбола. 23 Игра «Камыши и щуки» 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 24 Игра «Лиса и охотники» 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 25 Игра 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 26 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 27 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 28 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 28 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 29 Балминтон 1 Ору. Развитие ловкости и	22		1	
Подвижные игры с элементами гандбола.	22			
Злементами гандбола. 23		Мини-гандбол		
23				
24 Развитие быстроты и силы. 24 1 ОрУ. Беговые упражнения. 25 Игра 1 ОрУ. Беговые упражнения. 25 Игра 1 ОрУ. Беговые упражнения. 26 1 ОрУ. Беговые упражнения. 26 1 ОрУ. Беговые упражнения. 27 1 ОрУ. Беговые упражнения. 27 1 ОрУ. Беговые упражнения. 28 1 ОрУ. Беговые упражнения. 29 Балминтон. 1 Ору. Развитие ловкости и	23		1	
Подвижные игры. 1		Игра «Камыши и шуки»		
24 Игра «Лиса и охотники» 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 25 Игра 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 26 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 27 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 28 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 28 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 29 Балминтон 1 Ору. Развитие ловкости и		mpa (mambilin n mykn//		_
Игра «Лиса и охотники» Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 25 Игра 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 26 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 27 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 28 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 28 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 29 Балминтон 1 Ору. Развитие ловкости и	24		1	
Подвижные игры. 25	- '	Игра «Писа и охотники»		
25 Игра 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 26 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 27 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 28 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 28 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 29 Балминтон 1 Ору. Развитие ловкости и		in pa winea ii oxoriinkii//		
Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 26	25	Игпа	1	
26 Подвижные игры. 26 1 Игра «Али-баба» Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 27 1 Игра «Третий лишний» Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 28 1 Игра «Пятнашки» ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 29 Балминтон 1 Ору. Развитие ловкости и		111 Pu		
26 Игра «Али-баба» 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 27 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 28 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 29 Балминтон 1 Ору. Развитие ловкости и		«Волки во рвv»		
Игра «Али-баба» Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 27 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 28 1 ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 29 1 Ору. Развитие ловкости и	26	£-7	1	
Подвижные игры. 1		Игра «Али-баба»		
27 Игра «Третий лишний» 1 ОрУ. Беговые упражнения. 28 1 ОрУ. Беговые упражнения. 28 1 ОрУ. Беговые упражнения. Игра «Пятнашки» Развитие быстроты и силы. 1 Подвижные игры. 29 Ору. Развитие ловкости и		1		
Игра «Третий лишний» Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 28 1 Игра «Пятнашки» ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 29 Подвижные игры. 29 Ору. Развитие ловкости и	27		1	
Подвижные игры. 28		Игра «Третий лишний»		
28 1 ОрУ. Беговые упражнения. Игра «Пятнашки» Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. Пору. Развитие ловкости и		1		
Игра «Пятнашки» Развитие быстроты и силы. Подвижные игры. 29 Ору. Развитие ловкости и	28		1	
Подвижные игры. 29 1 Ору. Развитие ловкости и		Игра «Пятнашки»		
29 Пору. Развитие ловкости и		1		
	29	Б	1	
		ьадминтон		силы. Бадминтон.

30	Лапта	1		Ору. Развитие ловкости и силы. Лапта.
31	Городки	1		Ору. Развитие ловкости и силы. Городки.
32	Дартс	1		Ору. Развитие ловкости и силы. Дартс.
33	Итоговая диагностика		1	
34	Отработка игровых действий при проведении подвижных игр	1		

№	Тема	практика	теория	Основные виды
				деятельности
				обучающихся
1.			1	Вводный инструктаж по
				технике безопасности.
	Вводное занятие. Инструктаж			Правила поведения в
	O.T.			спортивном зале и на улице.
				Требования к спортивной
				форме.
2		1		ОрУ. Беговые упражнения.
	Игра «Два мороза»			Развитие быстроты и
				ловкости. Подвижные игры.
3		1		ОрУ. Беговые упражнения.
	Игра «Воробьи и вороны»			Развитие быстроты и силы.
				Подвижные игры.
4		1		ОрУ. Беговые упражнения.
	Игра «Светофор»			Развитие быстроты и
				ловкости. Подвижные игры.
5		1		ОрУ. Стретчинг. Развитие
	Игра «Гусары»			внимания и координации.
				Подвижные игры.
6		1		ОрУ. Стретчинг. Развитие
	Игра «Кузнечики»			быстроты и ловкости.
				Подвижные игры.
7		1		ОрУ. Стретчинг. Развитие
	Игра «Заколдованный замок»			быстроты и ловкости.
				Подвижные игры.
8		1		ОрУ. Стретчинг. Развитие
	Игра «Зайцы на болоте»			быстроты и ловкости.
				Подвижные игры.
9		1		ОрУ. с мячом. Развитие
	Игра «Четыре мяча»			ловкости и силы. Подвижные
				игры с волейбольным мячом.
10		1		ОрУ. с мячом. Развитие
	Игра «Картошка»			ловкости и силы. Подвижные
				игры с волейбольным мячом.

11		1	ОрУ. с мячом. Развитие
• •	Игра «Собачка»		ловкости и силы. Подвижные
	1		игры с волейбольным мячом.
12		1	ОрУ. с мячом. Развитие
	Пионербол		ловкости и силы. Подвижные
			игры с волейбольным мячом.
13		1	ОрУ. с мячом. Развитие
	Игра «Мяч капитану»		ловкости и силы. Подвижные
			игры с баскетбольным мячом.
14	Игра «Попади в цель»	1	ОрУ. с мячом. Развитие
			ловкости и силы. Подвижные
	1 ,, ,		игры с волейбольным мячом.
15		1	ОрУ. с мячом. Развитие
	Мини-баскетбол		ловкости и силы. Подвижные
			игры с баскетбольным мячом.
16	Эстафеты с мячом	1	ОрУ. с мячом. Развитие
			ловкости и силы. Подвижные
			игры с баскетбольным мячом.
17	Фиорбол	1	ОрУ. с малым мячом.
			Развитие ловкости и силы.
	Флорбол		Подвижные игры с
			элементами хоккея.
18		1	ОрУ. с малым мячом.
	Эстафеты с шайбой		Развитие ловкости и силы.
	эстафсты с шаноон		Подвижные игры с
			элементами хоккея.
19	Игра «Квадрат»	1	ОрУ. с малым мячом.
			Развитие ловкости и силы.
	ттри менадрити		Подвижные игры с
			элементами футбола.
20		1	ОрУ. с малым мячом.
	Игра «Вышибала»		Развитие ловкости и силы.
	r · · · · · · · · · · · · · · · · · ·		Подвижные игры с
			элементами футбола.
21		1	ОрУ. с малым мячом.
	Мини-футбол		Развитие ловкости и силы.
	1.7		Подвижные игры с
22		1	элементами футбола.
22		1	ОрУ. с малым мячом.
	Мини-гандбол		Развитие ловкости и силы.
			Подвижные игры с
22		1	элементами гандбола.
23	Uppe West work	1	ОрУ. Беговые упражнения.
	Игра «Камыши и щуки»		Развитие быстроты и силы.
24		1	Подвижные игры.
24	Игра и Писа и сустини	1	ОрУ. Беговые упражнения.
	Игра «Лиса и охотники»		Развитие быстроты и силы.
25	TA-man	1	Подвижные игры.
25	Игра	1	ОрУ. Беговые упражнения. Развитие быстроты и силы.
	«Волин во врум»		I *
	«Волки во рву»	1	Подвижные игры.

		1	1	
26	Игра «Али-баба»	1		ОрУ. Беговые упражнения.
				Развитие быстроты и силы.
				Подвижные игры.
27	Игра «Третий лишний»	1		ОрУ. Беговые упражнения.
				Развитие быстроты и силы.
				Подвижные игры.
28		1		ОрУ. Беговые упражнения.
	Игра «Пятнашки»			Развитие быстроты и силы.
				Подвижные игры.
29	Бадминтон	1		Ору. Развитие ловкости и
				силы. Бадминтон.
30	Лапта	1		Ору. Развитие ловкости и
				силы. Лапта.
31	Городки	1		Ору. Развитие ловкости и
				силы. Городки.
32	Дартс	1		Ору. Развитие ловкости и
				силы. Дартс.
33	Итоговая диагностика		1	7 1 1
34	Отработка игровых действий	1		
	при проведении подвижных			
	игр			
	P	1	ı	

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательной деятельности

1. Учебно-методические пособия:

- 1. Стандарты второго поколения Примерная программа по учебным предметам часть 2, Москва, «Просвещение», 2010
- 2. В.И.Лях. Комплексная программа физического воспитания 1-4 классы Москва, «Просвещение», 2007
- 3. Сборник нормативных документов Физическая культура, Москва, Дрофа, 2004
- 4.А. Ю. Патрекеев. Подвижные игры, издательство «ВАКО», 2007
- 5. И.В. Чупаха, Е.З. Пужаева, И.Ю. Соколова. Здоровьесберегающие технологии, Москва,

2. Учебно-практическое оборудование:

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч (мягкий), баскетбольные, волейбольные,

футбольные

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Кегли

Обруч детский

Рулетка измерительная

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка волейбольная

Аптечка