

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА РАЗВИТИЯ №24»

Принята на заседании  
методического совета  
« 31 » 08.2022г.  
Протокол № 1



Утверждаю: \_\_\_\_\_  
Директор: \_\_\_\_\_ Н.Н. Кривошеева  
Приказ № 511 от « 31 » 08.2022 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
Физкультурно – спортивной направленности  
«Весёлая динамическая пауза»

Возраст обучающихся: 1 класс  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Рагозина Ольга Викторовна  
педагог дополнительного образования

г. Нефтеюганск, 2022г.

## **Пояснительная записка**

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, целью физического воспитания, дополнительное образование спортивной направленности оказывает содействие всестороннему развитию личности. Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

### ***Нормативно-правовое обеспечение***

Дополнительная общеобразовательная программа разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года», Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам, утвержденного приказом Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196, Санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» (далее - санитарные требования), а также Устава и локальных актов учреждения.

***Квалификации педагога дополнительного образования*** - педагог, работающий по данной программе, имеет высшее профессиональное образование в области, соответствующей профилю. Квалификация: «учитель физической культуры» по специальности «физическая культура».

***Уровень программы*** - стартовый.

***Направленность программы:*** Физкультурно-спортивная.

## ***Актуальность***

Дополнительное образование является одной из форм организации свободного времени учащихся и рассматривается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей, учащихся в содержательном досуге, их участии в самоопределении и общественно полезной деятельности.

Данная программа оказывает содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность. Одновременно с задачами физической культуры, программа решает задачи духовно - нравственного воспитания и развития (коллективизм, толерантность, сознательная дисциплина и др.); развитие эстетических качеств.

## ***Новизна программы***

Программа «Весёлая динамическая пауза» предназначена для обучающихся с разным уровнем развития физических качеств. Разучиваются и совершенствуются упражнения, комплексы на развитие двигательных качеств, с учётом индивидуальных особенностей, что позволит учащимся получить всестороннее развитие и повысить уровень физического развития.

***Цель программы*** - снятие утомляемости и повышение умственной работоспособности.

## ***Задачи программы:***

1. Совершенствовать жизненно важные навыки и умения посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
2. Формировать общие представления о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;

3. Воспитывать устойчивый интерес к занятиям общей физической подготовки; воспитывать чувство коллективизма, товарищества, взаимовыручки и взаимопомощи.

### ***Адресат программы***

Программа физкультурно-спортивной направленности «Весёлая динамическая пауза» предусмотрена для обучающихся 1 классов.

Эмоции занимают важное место в психике этого возраста, им подчинено поведение ребят. Дети этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность.

Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость, верность. В этом возрасте ребята склонны постоянно меряться силами, готовы соревноваться буквально во всем. Им нравятся игры, эстафеты, соревновательные моменты.

Основная потребность - быть частью группы, получать ее поддержку, чувствовать единство.

### ***Условия реализации программы***

Условия набора детей – учащиеся с разным уровнем физической подготовленности.

Программа составлена для обучающихся 1-х классов. Количество обучающихся в группе – 1 класс.

**Форма обучения:** очная, заочная (дистанционная) – в каникулярное время, активированные дни, при условиях неблагоприятной эпидемиологической обстановки.

**Формы организации деятельности:** игра, что позволяет объединить детей на основе интереса к подвижным играм.

**Сроки реализации программы:** 9 месяцев (33 недели) – 33 ч.

**Режим занятий:** занятия проходят 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

## ***Планируемые результаты***

### **I. Личностные:**

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.
- Потребность заниматься физической культурой и спортом, вести активный образ жизни.

### **II. Метапредметные:**

#### **Регулятивные:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

#### **Познавательные:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- овладение понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

### **Коммуникативные:**

- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- приобретение навыков работы индивидуально и в коллективе для решения поставленной задачи;
- умение находить общее решение и разрешать конфликты.

### **III. Предметные (на конец освоения курса):**

#### **Обучающиеся научатся:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство под руководством учителя;
- соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;
- применять технические действия из базовых видов спорта в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

#### **Обучающиеся получат возможность научиться:**

- характеризовать роль и значение двигательной активности в жизни человека;

- использовать физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.)

#### **IV. Воспитательные результаты:**

**Результаты первого уровня (приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):**

приобретение знаний

- о здоровье,
- здоровом образе жизни,
- возможностях человеческого организма,
- об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;

Формы достижения результатов первого уровня: познавательные беседы, инструктажи, игры.

Формы контроля результатов первого уровня: анкетирование.

**Результаты второго уровня (получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества):**

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Формы достижения результатов второго уровня: игры, оздоровительные акции.

Формы контроля результатов второго уровня: спортивные соревнования.

## Результаты третьего уровня (получение опыта самостоятельного общественного действия):

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно - закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Формы достижения результатов третьего уровня: социально-моделирующие игры, спортивные и оздоровительные акции в социуме.

Формы контроля результатов третьего уровня: конкурсы.

### Расписание занятий:

**Понедельник:** 09. 30 – 10.10 – 1Г класс

**Среда:** 09. 30 – 10.10 – 1Б класс

**Четверг:** 09. 30 – 10.10 – 1В класс

**Пятница:** 09. 30 – 10.10 – 1А класс

### Календарный учебный график

(занятия проводятся, согласно утверждённого расписания и учебного графика на 2022-2023 учебный год)

#### 1 А класс

№ п/п	Число/ Месяц	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	02.09.2022	1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Игра «Построй шеренгу»	Спорт.зал	Тестирование
2	09.09.2022	1	Игровые упражнения на построение и перестроение. Игра «Море волнуется»	Спорт.зал	Наблюдение
3	16.09.2022	1	Игровые упражнения на построение и перестроение. Веселое состязание «Стул есть, да никак не сесть».	Спорт.зал	Наблюдение
4	23.09.2022	1	Игровые упражнения прыжками. Игра «Солнце и месяц».	Спорт.зал	Подвижная игра
5	30.09.2022	1	Игровые упражнения прыжками. Игра «Солнце и месяц».	Спорт.зал	Подвижная игра
6	07.10.2022	1	Игровые упражнения с метанием и ловлей мячей. Игра «Классы».	Спорт.зал	Подвижная игра

7	14.10.2022	1	Игровые упражнения с метанием и ловлей мяча. Игра «У кого мяч?».	Спорт.зал	Эстафета
8	21.10.2022	1	Игровые упражнения на равновесие. Игра «У кого мяч?».	Спорт.зал	Наблюдение
9	28.10.2022	1	Двигательный режим учащегося. Игра «Кошки-мышки».	Спорт.зал	Наблюдение
10	11.11.2022	1	Игра «Удочка».	Спорт.зал	Эстафета
11	18.11.2022	1	Игровые упражнения с лазанием. Игра «Гонка мячей».	Спорт.зал	Эстафета
12	25.11.2022	1	Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Бой петухов».	Спорт.зал	Эстафета
13	02.12.2022	1	Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Солнце и месяц».	Спорт.зал	Подвижная игра
14	09.12.2022	1	Игровые упражнения с ходьбой. Веселые соревнования «Комический футбол».	Спорт.зал	Подвижная игра
15	16.12.2022	1	Игровые упражнения на построение. Игра «Угадай, чей голосок?»	Спорт.зал	Подвижная игра
16	23.12.2022	1	Игровые упражнения на построение. Игра «Удочка».	Спорт.зал	Подвижная игра
17	30.12.2022	1	Игры с мячом. Разучивание игры «Ловцы»	Спорт.зал	Подвижная игра
18	13.01.2023	1	Подвижные игры по выбору	Спорт.зал	Подвижная игра
19	20.01.2023	1	Подвижная игра «Русская лапта». Упражнения на ловкость	Спорт.зал	Эстафета
20	27.01.2023	1	Игры с бегом «Лапта». Комплекс упражнений на осанку	Спорт.зал	Подвижная игра
21	03.02.2023	1	Почему некоторые привычки называют вредными	Спорт.зал	Подвижная игра
22	10.02.2023	1	Веселые старты. Игры «Займи место», «Гори, гори ясно».	Спорт.зал	Подвижная игра
23	17.02.2023	1	Подвижная игра «Дуб – дубок, выручай дружок»	Спорт.зал	Подвижная игра
24	03.03.2023	1	Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся	Спорт.зал	Подвижная игра
25	10.03.2023	1	Подвижная игра с мячом.	Спорт.зал	Подвижная игра
26	17.03.2023	1	Эстафета с мячом. Ведение мяча одной рукой вокруг кегли	Спорт.зал	Подвижная игра
27	24.03.2023	1	Эстафеты с эстафетной палочкой	Спорт.зал	Подвижная игра
28	31.03.2023	1	Строевые упражнения. Эстафеты с обручами и гимнастическими палками	Спорт.зал	Подвижная игра
29	07.04.2023	1	Эстафеты с кубиками, мячами	Спорт.зал	Подвижная игра
30	14.04.2023	1	Линейные эстафеты. Упражнения на координацию	Спорт.зал	Подвижная игра
31	21.04.2023	1	Эстафеты с предметами. Упражнения на гибкость	Спорт.зал	Подвижная игра

32	28.04.2023	1	Подвижная игра «Передал-садись».	Спорт.зал	Подвижная игра
33	05.05.2023	1	Игры и эстафеты по выбору педагога и учащихся	Спорт.зал	Эстафета

### 1 Б класс

№ п/п	Число/ Месяц	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	07.09.2022	1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Игра «Построй шеренгу»	Спорт.зал	Тестирование
2	14.09.2022	1	Игровые упражнения на построение и перестроение. Игра «Море волнуется»	Спорт.зал	Наблюдение
3	21.09.2022	1	Игровые упражнения на построение и перестроение. Веселое состязание «Стул есть, да никак не сесть».	Спорт.зал	Наблюдение
4	28.09.2022	1	Игровые упражнения прыжками. Игра «Солнце и месяц».	Спорт.зал	Подвижная игра
5	05.10.2022	1	Игровые упражнения прыжками. Игра «Солнце и месяц».	Спорт.зал	Подвижная игра
6	12.10.2022	1	Игровые упражнения с метанием и ловлей мячей. Игра «Классы».	Спорт.зал	Подвижная игра
7	19.10.2022	1	Игровые упражнения с метанием и ловлей мяча. Игра «У кого мяч?».	Спорт.зал	Эстафета
8	26.10.2022	1	Игровые упражнения на равновесие. Игра «У кого мяч?».	Спорт.зал	Наблюдение
9	02.11.2022	1	Двигательный режим учащегося. Игра «Кошки-мышки».	Спорт.зал	Наблюдение
10	09.11.2022	1	Игра «Удочка».	Спорт.зал	Эстафета
11	16.11.2022	1	Игровые упражнения с лазанием. Игра «Гонка мячей».	Спорт.зал	Эстафета
12	23.11.2022	1	Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Бой петухов».	Спорт.зал	Эстафета
13	30.11.2022	1	Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Солнце и месяц».	Спорт.зал	Подвижная игра
14	07.12.2022	1	Игровые упражнения с ходьбой. Веселые соревнования «Комический футбол».	Спорт.зал	Подвижная игра
15	14.12.2022	1	Игровые упражнения на построение. Игра «Угадай, чей голосок?»	Спорт.зал	Подвижная игра
16	21.12.2022	1	Игровые упражнения на построение. Игра «Удочка».	Спорт.зал	Подвижная игра
17	28.12.2022	1	Игры с мячом. Разучивание игры «Ловцы»	Спорт.зал	Подвижная игра

18	11.01.2023	1	Подвижные игры по выбору	Спорт.зал	Подвижная игра
19	18.01.2023	1	Подвижная игра «Русская лапта». Упражнения на ловкость	Спорт.зал	Эстафета
20	25.01.2023	1	Игры с бегом «Лапта». Комплекс упражнений на осанку	Спорт.зал	Подвижная игра
21	01.02.2023	1	Почему некоторые привычки называют вредными	Спорт.зал	Подвижная игра
22	08.02.2023	1	Веселые старты. Игры «Займи место», «Гори, гори ясно».	Спорт.зал	Подвижная игра
23	15.02.2023	1	Подвижная игра «Дуб – дубок, выручай дружок»	Спорт.зал	Подвижная игра
24	22.02.2023	1	Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся	Спорт.зал	Подвижная игра
25	01.03.2023	1	Подвижная игра с мячом.	Спорт.зал	Подвижная игра
26	15.03.2023	1	Эстафета с мячом. Ведение мяча одной рукой вокруг кегли	Спорт.зал	Подвижная игра
27	22.03.2023	1	Эстафеты с эстафетной палочкой	Спорт.зал	Подвижная игра
28	29.03.2023	1	Строевые упражнения. Эстафеты с обручами и гимнастическими палками	Спорт.зал	Подвижная игра
29	05.04.2023	1	Эстафеты с кубиками, мячами	Спорт.зал	Подвижная игра
30	12.04.2023	1	Линейные эстафеты. Упражнения на координацию	Спорт.зал	Подвижная игра
31	19.04.2023	1	Эстафеты с предметами. Упражнения на гибкость	Спорт.зал	Подвижная игра
32	26.04.2023	1	Подвижная игра «Передал-садись».	Спорт.зал	Подвижная игра
33	03.05.2023	1	Игры и эстафеты по выбору педагога и учащихся	Спорт.зал	Эстафета

### 1 В класс

№ п/п	Число/ Месяц	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	08.09.2022	1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Игра «Построй шеренгу»	Спорт.зал	Тестирование
2	15.09.2022	1	Игровые упражнения на построение и перестроение. Игра «Море волнуется»	Спорт.зал	Наблюдение
3	22.09.2022	1	Игровые упражнения на построение и перестроение. Веселое состязание «Стул есть, да никак не сесть».	Спорт.зал	Наблюдение
4	29.09.2022	1	Игровые упражнения прыжками. Игра «Солнце и месяц».	Спорт.зал	Подвижная игра
5	06.10.2022	1	Игровые упражнения прыжками. Игра «Солнце и месяц».	Спорт.зал	Подвижная игра

6	13.10.2022	1	Игровые упражнения с метанием и ловлей мячей. Игра «Классы».	Спорт.зал	Подвижная игра
7	20.10.2022	1	Игровые упражнения с метанием и ловлей мяча. Игра «У кого мяч?».	Спорт.зал	Эстафета
8	27.10.2022	1	Игровые упражнения на равновесие. Игра «У кого мяч?».	Спорт.зал	Наблюдение
9	03.11.2022	1	Двигательный режим учащегося. Игра «Кошки-мышки».	Спорт.зал	Наблюдение
10	10.11.2022	1	Игра «Удочка».	Спорт.зал	Эстафета
11	17.11.2022	1	Игровые упражнения с лазанием. Игра «Гонка мячей».	Спорт.зал	Эстафета
12	24.11.2022	1	Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Бой петухов».	Спорт.зал	Эстафета
13	01.12.2022	1	Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Солнце и месяц».	Спорт.зал	Подвижная игра
14	08.12.2022	1	Игровые упражнения с ходьбой. Веселые соревнования «Комический футбол».	Спорт.зал	Подвижная игра
15	15.12.2022	1	Игровые упражнения на построение. Игра «Угадай, чей голосок?»	Спорт.зал	Подвижная игра
16	22.12.2022	1	Игровые упражнения на построение. Игра «Удочка».	Спорт.зал	Подвижная игра
17	29.12.2022	1	Игры с мячом. Разучивание игры «Ловцы»	Спорт.зал	Подвижная игра
18	12.01.2023	1	Подвижные игры по выбору	Спорт.зал	Подвижная игра
19	19.01.2023	1	Подвижная игра «Русская лапта». Упражнения на ловкость	Спорт.зал	Эстафета
20	26.01.2023	1	Игры с бегом «Лапта». Комплекс упражнений на осанку	Спорт.зал	Подвижная игра
21	02.02.2023	1	Почему некоторые привычки называют вредными	Спорт.зал	Подвижная игра
22	09.02.2023	1	Веселые старты. Игры «Займи место», «Гори, гори ясно».	Спорт.зал	Подвижная игра
23	16.02.2023	1	Подвижная игра «Дуб – дубок, выручай дружок»	Спорт.зал	Подвижная игра
24	02.03.2023	1	Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся	Спорт.зал	Подвижная игра
25	09.03.2023	1	Подвижная игра с мячом.	Спорт.зал	Подвижная игра
26	16.03.2023	1	Эстафета с мячом. Ведение мяча одной рукой вокруг кегли	Спорт.зал	Подвижная игра
27	23.03.2023	1	Эстафеты с эстафетной палочкой	Спорт.зал	Подвижная игра
28	30.03.2023	1	Строевые упражнения. Эстафеты с обручами и гимнастическими палками	Спорт.зал	Подвижная игра
29	06.04.2023	1	Эстафеты с кубиками, мячами	Спорт.зал	Подвижная игра

30	13.04.2023	1	Линейные эстафеты. Упражнения на координацию	Спорт.зал	Подвижная игра
31	20.04.2023	1	Эстафеты с предметами. Упражнения на гибкость	Спорт.зал	Подвижная игра
32	27.04.2023	1	Подвижная игра «Передал-садись».	Спорт.зал	Подвижная игра
33	04.05.2023	1	Игры и эстафеты по выбору педагога и учащихся	Спорт.зал	Эстафета

### 1 Г класс

№ п/п	Число/ Месяц	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	05.09.2022	1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Игра «Построй шеренгу»	Спорт.зал	Тестирование
2	12.09.2022	1	Игровые упражнения на построение и перестроение. Игра «Море волнуется»	Спорт.зал	Наблюдение
3	19.09.2022	1	Игровые упражнения на построение и перестроение. Веселое состязание «Стул есть, да никак не сесть».	Спорт.зал	Наблюдение
4	26.09.2022	1	Игровые упражнения прыжками. Игра «Солнце и месяц».	Спорт.зал	Подвижная игра
5	03.10.2022	1	Игровые упражнения прыжками. Игра «Солнце и месяц».	Спорт.зал	Подвижная игра
6	10.10.2022	1	Игровые упражнения с метанием и ловлей мячей. Игра «Классы».	Спорт.зал	Подвижная игра
7	17.10.2022	1	Игровые упражнения с метанием и ловлей мяча. Игра «У кого мяч?».	Спорт.зал	Эстафета
8	24.10.2022	1	Игровые упражнения на равновесие. Игра «У кого мяч?».	Спорт.зал	Наблюдение
9	31.10.2022	1	Двигательный режим учащегося. Игра «Кошки-мышки».	Спорт.зал	Наблюдение
10	07.11.2022	1	Игра «Удочка».	Спорт.зал	Эстафета
11	14.11.2022	1	Игровые упражнения с лазанием. Игра «Гонка мячей».	Спорт.зал	Эстафета
12	21.11.2022	1	Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Бой петухов».	Спорт.зал	Эстафета
13	28.11.2022	1	Игровые упражнения с ходьбой. Игра «Солнце и месяц».	Спорт.зал	Подвижная игра
14	05.12.2022	1	Игровые упражнения с ходьбой. Веселые соревнования «Комический футбол».	Спорт.зал	Подвижная игра

15	12.12.2022	1	Игровые упражнения на построение. Игра «Угадай, чей голосок?»	Спорт.зал	Подвижная игра
16	19.12.2022	1	Игровые упражнения на построение. Игра «Удочка».	Спорт.зал	Подвижная игра
17	26.12.2022	1	Игры с мячом. Разучивание игры «Ловцы»	Спорт.зал	Подвижная игра
18	09.01.2023	1	Подвижные игры по выбору	Спорт.зал	Подвижная игра
19	16.01.2023	1	Подвижная игра «Русская лапта». Упражнения на ловкость	Спорт.зал	Эстафета
20	23.01.2023	1	Игры с бегом «Лапта». Комплекс упражнений на осанку	Спорт.зал	Подвижная игра
21	30.01.2023	1	Почему некоторые привычки называют вредными	Спорт.зал	Подвижная игра
22	06.02.2023	1	Веселые старты. Игры «Займи место», «Гори, гори ясно».	Спорт.зал	Подвижная игра
23	13.02.2023	1	Подвижная игра «Дуб – дубок, выручай дружок»	Спорт.зал	Подвижная игра
24	20.02.2023	1	Веселая эстафета. Подвижные игры на свежем воздухе по выбору учащихся	Спорт.зал	Подвижная игра
25	27.02.2023	1	Подвижная игра с мячом.	Спорт.зал	Подвижная игра
26	06.03.2023	1	Эстафета с мячом. Ведение мяча одной рукой вокруг кегли	Спорт.зал	Подвижная игра
27	13.03.2023	1	Эстафеты с эстафетной палочкой	Спорт.зал	Подвижная игра
28	20.03.2023	1	Строевые упражнения. Эстафеты с обручами и гимнастическими палками	Спорт.зал	Подвижная игра
29	27.03.2023	1	Эстафеты с кубиками, мячами	Спорт.зал	Подвижная игра
30	03.04.2023	1	Линейные эстафеты. Упражнения на координацию	Спорт.зал	Подвижная игра
31	10.04.2023	1	Эстафеты с предметами. Упражнения на гибкость	Спорт.зал	Подвижная игра
32	17.04.2023	1	Подвижная игра «Передал-садись».	Спорт.зал	Подвижная игра
33	24.04.2023	1	Игры и эстафеты по выбору педагога и учащихся	Спорт.зал	Эстафета

## Содержание

### 1 год обучения (1 класс, 33 часа)

#### 1. Подвижные игры:

##### Игра «Удочка»

Игра проводится в зале или на площадке. Для ее проведения необходима веревочка длиной 3-4 м с мешочком, наполненным песком. Играющие

становятся в круг, в центре стоит водящий с веревочкой в руках. Водящий начинает вращать веревочку так, чтобы мешочек скользил по полу под ногами подпрыгивающих игроков. Задевший мешочек становится в центр круга и вращает веревочку, а бывший водящий идет на его место. Выигрывает тот, кто ни разу не задел веревочку. При вращении веревочки нельзя отходить со своего места.

### **Игра «Кошки-мышки»**

Игра Кошки-мышки: количество игроков может быть от 10 до 30. Перед началом игры нужно выбрать двух водящих кошку и мышку. Остальные играющие становятся в круг, примерно на расстоянии одного шага друг от друга и берутся за руки, образуя между собой ворота. Кошка стоит за кругом, мышка в круге. Кошка старается войти в круг и поймать мышку.

При этом кошке разрешено прорывать цепь игроков, подлезать под сцепленные руки или даже перепрыгивать через них. Играющие стараются не пропустить кошку, но при этом запрещается сдвигать плечи. Если кошка наконец проберется в круг, играющие сразу открывают ворота и мышка выбегает из круга, а кошку они стараются из круга не выпускать. Если кошка поймает мышку, то они встают в круг, а играющие выбирают новых кошку и мышку.

### **Игра «У кого мяч?»**

**Цель игры:** постараться обмануть водящего, чтобы он не догадался, у кого из играющих мяч. Выбирают водящего. Водящий берет в руки мяч. Встав ко всем спиной, он бросает мяч через голову. Тот, кто поймает мяч, прячет его за спину, и все остальные тоже прячут руки за спину, делая вид, что у них в руках мяч. Все хором кричат, «У кого мяч?», а водящий поворачивается к игрокам и пытается угадать, у кого же мяч на самом деле. Если водящий угадает, он бросает мяч снова. Если же он ошибется, то водящим становится тот, у кого мяч.

### **Игра «Классы»**

Знакомая всем с детства подвижная игра. Нужно нарисовать "классы" на твердой поверхности на улице, или наклеить при помощи липкой ленты на полу дома, потом игрок бросает битую в нарисованный первый квадрат так, чтобы она не касалась линий. Сначала бита кидается в первый «класс», затем во второй и т. д. Как только она оказывается в нужном квадрате, игрок должен приблизиться к ней, скача на одной ноге по порядку через все «классы». Затем бита подбирается, игрок поворачивается кругом и возвращается назад, сохраняя равновесие и не наступая на линии. Игра длится до тех пор, пока игрок не наступит на линию или не потеряет равновесия; тогда наступает очередь другого игрока. Побеждает в игре **"Классы"** тот, кто первым проскачет от первого «класса» до восьмого.

### **Игра "Солнце и месяц"**

Для игры необходимо как можно больше мальчиков и девочек. Много игроков - игра веселее! Сперва надо назначить двух вожakov, лучше таких, которые повыше ростом: они будут изображать ворота. Выбранные должны отойти в сторонку и тихонько, чтобы другие их не слышали, сговориться, кто будет солнцем, кто месяцем. После этого солнце и месяц возвращаются на прежнее место. К их приходу все другие участники игры уже успели выстроиться вереницей. Первый упирается руками в бока, второй кладет руки ему на плечи, и все остальные кладут руки на плечи тому, кто стоит впереди него. Или так: играющие тоже становятся один за другим, потом берут друг друга за пояс или за рубашку сзади.

Солнце и месяц берутся за руки и высоко поднимают их: получаются "живые ворота". Затем вереница с какой-нибудь песенкой идет к воротам и проходит через них. Можно петь любую песенку, например такую:

*Шла, шла тетеря,*

*Шла, шла рябая,*

*Шла она лугом,*

*Вела детей кругом:*

*Старшего,*

*Меньшого,*

*Среднего,*

*Большого.*

С этой песенкой вереница пройдет через ворота. Солнце и месяц пропустят всю вереницу, а последнего тихонько спросят:

-К кому хочешь, к солнцу или к месяцу?

Надо тихо ответить, к кому ты желаешь пойти. И тогда солнце или месяц скажет:

-Иди ко мне,

- и последний из вереницы станет сбоку от того, кого он выбрал. Так вереница проходит с песенкой через ворота и раз, и два, и три, и четыре... И с каждым разом она все уменьшается, а у солнца и месяца вырастают "хвосты" - у одного покороче, у другого подлиннее. Игроки стоят возле солнца и месяца или в ряд, или гуськом - один за другим. Наконец от длинной вереницы останется двое игроков, а потом один. Солнце и месяц останавливают его и спрашивают, к кому он хочет идти. Этот последний игрок идет либо к солнцу, либо к месяцу, как пожелает.

После этого начинают считать: к кому перешло больше игроков - к солнцу или к месяцу. Если у солнца больше ребят, они все, вместе с солнцем, дразнят месяцевых ребят:

-Солнце греет, к нему все идут, а месяц холодный, к нему идти не хотят!

Если у месяца больше ребят, то они дразнят:

- Солнце жарит и палит, к нему не хотят идти. Месяц - ясный, ночью светит, к нему все идут!

И при этих словах приплясывают, прищелкивают пальцами. Если игра понравилась, можно повторить ее еще раз. Похожие игры есть у русских, латышских и удмуртских ребят.

### **Игра «Море волнуется»**

Водящий говорит: "Море волнуется - раз, море волнуется - два, море волнуется - три, морская фигура, на месте замри!" Плавно передвигающиеся

игроки на последнем слове замирают, изображая некое застывшее действие, характерную позицию (необязательно связанную с морем). Водящий обходит статуи и, показывая на одну из них, пытается угадать, что это за фигура. Если водящий угадывает, то фигура оживает и представляет какое-то действие.

Закончив его, игрок становится водящим. Игра начинается сначала.

В другом варианте этой игры ведущий заказывает, кого нужно изобразить:

"Фигура балерины (медвежонка, розы, дождя), на месте замри". Тогда он

выбирает несколько фигур, по очереди дотрагивается до них - фигуры

"отмирают", делают несколько движений. Затем ведущий определяет самое красивое, артистичное исполнение - этот игрок становится ведущим.

### **Игра «Построй шеренгу, круг, колонну»**

Дети свободно ходят в разных направлениях по площадке. В соответствии с сигналом стараются быстро построиться в колонну, шеренгу, круг. Надо указать заранее, в каком месте можно встать в колонну или шеренгу. Круг желательно строить вокруг какого-нибудь ориентира (бугорок, пень, куст, дерево, большой отдельно расположенный камень).

**Правила:** строиться быстро, не толкаясь, находя свое место; соблюдать равенство в колонне и шеренге.

**Усложнение:** распределить детей на 3—4 подгруппы; побеждает та подгруппа, которая лучше выполнит построение по сигналу.

### **Игра «Гонка мячей»**

Играющие делятся на две, три или четыре команды и становятся в колонны по одному. У стоящих впереди по волейбольному мячу. По сигналу руководителя начинается передача мячей назад. Когда мяч дойдет до стоящего сзади, он бежит с мячом в голову колонны (все делают шаг назад), становится первым и начинает передачу мяча назад и т. д. Игра продолжается до тех пор, пока каждый из игроков команды не побывает первым. Надо следить за тем, чтобы мяч передавался с прямыми руками с наклоном назад, а дистанция в колоннах была бы не менее шага.

### **Игра «Бой петухов»**

Играющие делятся на две команды и становятся в 2 шеренги одна против другой. Между ними чертится круг диаметром 2 м. Капитаны посылают в круг по одному «петуху». «Петухи» становятся в круг на одной ноге, другую подгибают, руки держат за спиной. По сигналу «петухи» стараются вытолкнуть соперника плечом из круга или заставить его встать на обе ноги. Кому это удастся – получает очко для своей команды. Когда все «петухи» примут участие в игре, подсчитываются очки. Выигрывает команда, получившая больше очков.

### **Игра «Угадай чей голосок»**

Один участник игры становится в круг и закрывает глаза. Дети идут по кругу, не держась за руки, и говорят: "Мы собрались в ровный круг, повернемся разом вдруг, и как скажем скок - скок - скок! - Угадай чей голосок?" Слова "Скок - скок - скок!" произносит один ребенок по указанию руководителя. Стоящий в центре должен узнать его. Тот, кого узнали, становится на место водящего.

### **Игра «Краски»**

Среди играющих в красочки выбирается водящий - "монах" и ведущий - "продавец". Все остальные игроки загадывают втайне от "монаха" цвета, причем цвета не должны повторяться. Игра начинается с того, что водящий приходит в "магазин" и говорит: "Я, монах, в синих штанах, пришел к вам за красочкой". Продавец: "За какой?". Монах (называет любой цвет): "За голубой". Если такой краски нет, то продавец говорит: "Иди по голубой дорожке, найдешь голубые сапожки, поноси да назад принеси!" "Монах" начинает игру с начала. Если названная краска есть, то игрок, загадавший этот цвет, пытается убежать от "монаха", а тот его догоняет. Если догнал - "красочкой" становится водящий, если нет - игра начинается сначала.

### **Игра "Ручеек".**

Игру эту знали и любили еще наши прабабушки, и дошла она до нас почти в неизменном виде. Здесь нет необходимости быть сильным, ловким или

быстрым, эта игра иного рода - эмоционального, она создает веселое и жизнерадостное настроение. Правила просты. Играющие встают друг за другом парами, обычно мальчик и девочка, берутся за руки и держат их высоко над головой. Из сцепленных рук получается длинный коридор. Игрок, которому пара не досталась, идет к истоку «ручейка» и, проходя под сцепленными руками, ищет себе пару. Взявшись за руки, новая пара пробирается в конец коридора, а тот, чью пару разбили, идет в начало "ручейка"... И, проходя под сцепленными руками, уводит с собой того, кто ему симпатичен. Так "ручеек" движется долго, непрерывно - чем больше участников, тем веселее игра.

### **Игра «Успей занять место»**

Играющие образуют круг и рассчитываются по порядку номеров. Водящий становится в центре круга. Он громко называет два каких-либо номера. Вызванные номера должны немедленно поменяться местами. Воспользовавшись этим, водящий старается опередить одного из них и занять его место. Оставшийся без места идет водить.

Номера, присвоенные участникам в начале игры, не должны меняться, когда тот или иной из них временно становится водящим.

## **2. Примерные комплексы общеразвивающих упражнений**

### **Комплекс № 1 (без предметов)**

**I.** *И. п.* — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.

**II.** *И. п.* — ноги врозь, руки в стороны. 1 — наклон вперед, хлопок ладонями за левым коленом, выдох; 2 — *и. п.*, вдох;

**III.** *И. п.* — ноги врозь, руки в стороны 1 — 2 — 3.— наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — *и. п.*, вдох. 4 раза.

**IV. И. п.** — то же. 1— руки на пояс, поворот направо; 2 — *и. п.*; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.

**V. И. п.** — о. с., 1 — присесть, руки на колени, выдох; 2 — *и. п.*; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — *и. п.*, вдох - 4 раза.

**VI. И. п.** — ноги врозь руки на пояс, 1 — наклон влево, руки вверх, 2 — *и. п.*; 3—4 — то же вправо. 4 раза.

**VII. И. п.** — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — *и. п.*; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.

**VIII. И. п.** — о. с. 1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться, руки вверх; 3 — наклон вперед, расслабляя мышцы, «уронить» руки, дать им свободно покачаться; 4 — *и. п.* 4 раза

### **Комплекс № 2 (с гимнастической палкой)**

**I. И. п.**— о. е., палка внизу. 1—2 — руки вверх, подняться на носки, потянуться и посмотреть на палку (вдох); 3—4 — *и. п.* (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе.

**II. И. п.**— стойка ноги врозь, палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — поворот туловища вправо (выдох); 2 — *и. п.* (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону, в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги с места не сдвигать, пятки от пола не отрывать.

**III. И. п.**— о. е., палка внизу. 1 — 4—поднимая руки вперед, сесть на пол произвольным способом и выпрямить ноги, не касаясь палкой пола; 5—8 — встать без помощи рук в *и. п.* Повторить 6-8 раз в среднем темпе. Дыхание произвольное.

**IV.** И. п.— то же. 1 — наклон вперед, палку положить т пол (выдох); 2 — выпрямиться, руки вверх (вдох); 3—наклон вперед; взять палку (выдох); 4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

**V.** И. п.—о. е., палка горизонтально за спиной под локтями. 1 — выпад левой ногой в сторону с наклоном вправо (выдох); 2 — толчком возвратиться в и. п. (вдох); 3—4 — то же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе.

**VI.** И. п.— лежа на полу на спине, палка внизу, хват на ширине плеч. 1—2 — сгибая левую ногу вперед, просунуть ее между рукой и палкой, выпрямить и опустить вниз (палка между ногами); 3—4 — и. п. То же другой ногой. Повторить 4—6 раз поочередно каждой ногой в среднем темпе. Дыхание равномерное, без задержек.

**VII.** И. п.— о. е., палка впереди. 1 —взмах правой ногой вперед, носком коснуться палки (выдох); 2 — и. п. (вдох); 3—4 — то же левой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой поочередно в среднем темпе. Ноги не сгибать, туловище вперед не наклонять.

**VIII.** И. п.— стойка ноги врозь левой, руки на пояс, палка на полу между ногами. Прыжками менять положение ног. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

### **Комплекс № 3 (с мешочком)**

**I.** И. п.— о. е., мешочек на голове. Ходьба на месте, с продвижением вперед, высоко поднимая колени. Ногу ставить с носка. Выполнить 60—70 шагов.

**II.** И. п.— стойка ноги врозь, мешочек внизу. 1—2 — руки вверх, подняться на носки, потянуться, посмотреть на мешочек (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 6— 8 раз в медленном темпе. Поднимаясь на носках, руки не сгибать и не терять равновесие.

**III.** И. п.— о. е., руки на пояс, мешочек на голове. 1—2 — присесть на носках (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести.

**IV.** И. п.— упор сидя сзади на полу, мешочек на ногах возле ступней. 1—2 — слегка сгибая ноги, поднять их над головой; 3—4 — и. п. Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Пятками о пол не ударять. Дыхание произвольное, равномерное.

**V.** И. п.— сидя на полу, руки в стороны, мешочек на олове. 1 — взмах правой ногой (выдох); 2 — и. п. (вдох); —4 — то же другой ногой. Повторить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Ноги не сгибать. Туловище держать вертикально и назад не отклонять.

**VI.** И. п.— лежа на спине на полу, руки за головой, мешочек на коленях. 1—2 — согнуть ноги (выдох); 4 — и. п. (вдох). Повторить 6 — 8 раз в медленном темпе. Сгибая ноги, держать голени параллельно полу, руки и голову от пола не отрывать.

**VII.** И. п.— о. е., мешочек внизу. 1—2 — шаг левой вперед, наклониться и положить мешочек на пол (выдох); —4 — приставляя левую ногу, возвратиться в и. п. (вдох); 5—6—шаг правой, взять мешочек (выдох); 7— и. п. (вдох). Повторить 6—8 раз в среднем темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать.

**VIII.** И. п.— стойка ноги врозь правой, руки на пояс, мешочек на полу между ногами. Прыжки со сменой положения ног. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте с мешочком на голове.

#### **Комплекс № 4 (с флажками)**

**I.** И. п.— о. с., руки с флажками внизу. 1—2—3 руки в стороны, вверх, вперед; 4 — и. п. 4 раза.

**II.** *И. п.* — о. с., руки с флажками в стороны. 1 — выпад правой вперед, поставить флажки на колени; 2 — *и. п.*; 3—4 то же другой ногой. 6 раз.

**III.** *И. п.* — ноги врозь, руки с флажками вверх. 1 — наклон вперед, руки с флажками вниз, выдох; 2 — *и. п.*, вдох. 6 раз.

**IV.** *И. п.* — о. с., руки с флажками вниз 1 — присесть, руки вперед; 2-*и. п.* 6—8 раз.

**V.** *И. п.* — ноги врозь, руки с флажками вперед. 1 — поворот налево, левую руку с флажком в сторону, посмотреть на флажок; 2 — *и. п.* — то же в другую сторону. 6 раз.

**VI.** *И. п.* — о. с. 1 — шаг левой вперед, руки с флажками вперед-вверх, прогнуться; 2 — *и. п.*; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

**VII.** *И. п.* — ноги врозь, руки с флажками в стороны 1 — мах левой ногой вперед, руки с флажками вниз; 2 — *и. п.*; 3—4 — то же другой ногой. 6 раз.

**VIII.** *И. п.* — о. с., руки с флажками внизу. 1 — левую руку в сторону; 2 — правую руку в сторону; 3 — левую руку вниз; 4 — правую руку вниз. 4—6 раз.

#### **Комплекс № 5 (со скакалкой)**

**I.** *И. п.* — о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. 1—2 — натянуть скакалку, руки вверх, потянуться, посмотреть на скакалку (вдох); 3—4 — *и. п.* (выдох). Повторить 6—8 раз в медленном темпе. Руки не сгибать.

**II.** *И. п.* — широкая стойка, сложенная вдвое скакалка низу. 1 — поднимая руки вперед — в стороны и натягивая скакалку, поворот туловища вправо (вдох); 2 — *и. п.* (выдох). То же в другую сторону. Повторить 4—5 раз в каждую сторону в среднем темпе. Поворачиваясь, ноги не сгибать и с места не сдвигать.

**III.** И. п.— стойка ноги врозь, сложенная вдвое скакалка на шее, руки согнуты. 1—2 — пружинистые наклоны влево, разгибая левую руку вниз и сгибая правую руку а голову; 3—4 — пружинистые наклоны вправо, меняя положение рук. Повторить 4—5 раз в каждую сторону

среднем темпе. Выполняя упражнение, скакалку натянуть, ноги не сгибать. Дыхание равномерное, без задержки.

**IV.** И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. —2 — поднимая руки вперед и натягивая скакалку, присесть на носках (вдох); 3—4 — и. п. (выдох). Повторить 7—8 раз в медленном темпе. Приседая, туловище держать вертикально, колени развести, смотреть на скакалку.

**V.** И. п.— стойка ноги врозь на скакалке, руки согнуты, скакалка натянута. 1—2 — разводя руки в стороны, наклон вперед (выдох); 3—4 — и. п. (вдох). Повторить 7—8 раз в медленном темпе. Наклоняясь, ноги не сгибать, спину держать ровно, голову поднять, смотреть вперед.

**VI.** И. п.— о. е., сложенная вчетверо скакалка внизу. —4 — переступить через скакалку поочередно правой и левой ногой; 5—8 — то же в обратном направлении в. п. Повторить 4—5 раз в среднем темпе. Дыхание равномерное, без задержки.

**VII.** И. п.— левая нога немного впереди на середине скакалки; руки согнуты, скакалка натянута. 1 —поднимая руки вверх, согнуть ногу; 2 — выпрямляя ногу вниз, оказывать сопротивление руками. То же другой ногой. Покорить 4—5 раз каждой ногой в среднем темпе. Сгибая югу, прижимать голень к бедру. Дыхание равномерное, без задержки.

**VIII.** И. п.— о. е., скакалка сзади. Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед. Скакалку вращать кистями. Выполнить до 30 прыжков и перейти на ходьбу на месте.

## **Методическое обеспечение**

**Методы развития и совершенствования двигательных качеств:** метод длительной работы, интервальный метод, метод повторной работы, метод круговой тренировки.

Программа реализуется образовательным учреждением в постоянном взаимодействии и тесном сотрудничестве с семьями учащихся, с другими субъектами социализации – социальными партнерами школы: МБОУ ДОД «ДЮСШ № 2», МБОУ ДОД «СДЮШОР по зимним видам спорта».

### **Методы организации обучающихся на занятиях:**

- фронтальный метод: одно и то же движение выполняют все учащиеся независимо от их построения. Этот метод используется во всех частях занятия,
- групповой метод: предусматривает деление учащихся на группы и выполнение каждой группой своих заданий. Этот метод используется в основной части занятия,
- индивидуальный метод: обучающимся отличающимся по своей подготовленности предлагаются индивидуальные задания,
- круговой метод: предусматривает последовательное выполнение серии заданий (круг включает от 4 до 6 заданий).

Большое значение при обучении физическим упражнениям имеет зрительное и слуховое восприятие изучаемого действия. К средствам наглядности относятся:

- показ двигательного действия педагогом. В основе обучения с помощью показа лежит подражание,
- наглядные пособия: рисунки, кинограммы с последовательностью выполнения движений, учебные видеофильмы) демонстрация наглядных пособий обладает преимуществом перед показом при необходимости акцентировать внимание учащихся на статических положениях и последовательной смене фаз движений.

## Материально-технического обеспечения

№	Наименование объектов и средств материально - технического обеспечения	Число	Примечание
<b><i>Демонстрационные учебные пособия</i></b>			
1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности Плакаты методические  Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения		Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корригирующим упражнениям
<b><i>Технические средства (ТСО)</i></b>			
2	Магнитофон Мегафон Экран Видеопроектор Компьютер	1  1 1 1	
<b><i>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</i></b>			
3	Стенка гимнастическая Бревно гимнастическое высокое Бревно напольное Перекладина гимнастическая (пристеночная) Скамейка гимнастическая жесткая (4м, 2м) Комплект навесного оборудования: Гантели 05, 1 кг. Коврики: - гимнастические - массажные Маты гимнастические Палка гимнастическая Мячи набивные (1 кг., 2 кг.) теннисный Скакалка детская Обручи пластиковые детские: - малые - большие Сетка для переноса малых мячей Сетка баскетбольная Сетка волейбольная	  1 1 1 8 40 20 25 11 30 13 20 25 30 14 16 6 1 1	5 пролетов     В комплект входят перекладина, мишени для метания
<b><i>Легкая атлетика</i></b>			
4	Стойка для прыжков в высоту Планка для прыжков высоту Флажки: - разметочные с опорой - стартовые Дорожка разметочная для прыжков в длину с места Рулетка измерительная	2 1 8 1 1 1	

<b>Подвижные и спортивные игры</b>			
	Комплект баскетбольных щитов с сеткой	1	
	Волейбольная сетка	1	
	Мячи:	25	
	- баскетбольный	15	
	- волейбольный	10	
	- футбольный	25	
	- мяч малый:	20	
	- резиновый	20	
	- для метания	1	
	Компрессор для накачивания мячей		
<b>Спортивно - тренировочное оборудование</b>			
5	Станок хореографический	1	
	Тренажеры:		
	Велотренажер	2	
	Беговая дорожка	2	
	Степ	4	
	Многофункциональная скамья	1	
	Многофункциональная малая скамья	2	
	Скамья для пресса	4	
	Льжный тренажер	1	
	Виброплатформа	1	
	Степ мостик	15	
	Батуты	4	
	Спортивный уголок	2	3 секции
	Тоннель мягкий	1	
	Тоннель на подставке	2	2 комплекта
	Мягкие модули		
<b>Средство первой помощи</b>			
6	Аптечка	2	
<b>Оборудование для пришкольных спортивных площадок</b>			
7	Гимнастический городок с полосой препятствий	1	
	Оборудование универсальное для спортивных и подвижных игр	8	
	Комплект выносных атлетических тренажеров	20	

## Список литературы

### Список литературы для педагога:

1. Авилова, С. А. Игровые и рифмованные формы физических упражнений / С.А. Авилова, Т.В. Калинина. - Волгоград: Учитель, 2014 г.
2. Бутин, И. М. Развитие физических способностей детей / И. М. Бутин, А.Д. Викулов, Москва 2012 г.
3. Былеева, Л.В. Подвижные игры. Практический материал. / Л. В. Былеева - М.: ТВТ «Дивизион», 2015 г.
4. Должников, И. И. Физкультура: учебник. / И.И. Должиков. - Москва 2004 г.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток: 1-4 классы. / В. И. Ковалько. - М.: ВАКО, 2009 г.
6. Ковалько, В.И. В помощь школьному учителю. / В. И. Ковалько. - Москва 2015 г.
7. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012.

### Список литературы для обучающихся:

1. Лях, В.И. Физическая культура. 1-4 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений. / В. И. Лях. - М.: Просвещение, 2010.

