

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 143 г. Екатеринбург

РАССМОТРЕНО И ПРИНЯТО

на педагогическом совете
МАОУ СОШ № 143
Протокол № 1
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ:

директор МАОУ СОШ №143
Левинская М.К.
№ 443
Приказ № 99
от «30» августа 2024 г.



**Дополнительная образовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Основы физической подготовки»
2024-2025 учебный год
возраст обучающихся: 7-8 лет
срок реализации: 1 год**

Автор составитель:

Уханева Ю.В.,
педагог физической культуры, ОБЗР

г. Екатеринбург
2024г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа секции по общей физической подготовке «ОФП» (1 класс ФГОС) по физической культуре, разработана и составлена на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта, начального общего образования (ФГОС НОО – 1 – 4 классы).

ОФП - это не спорт, но без нее не обойтись ни в одном виде спорта. Поэтому для ребенка, которого каждый здравомыслящий родитель хотел бы приобщить к спорту, ОФП является фундаментом.

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

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

Нередко взрослые люди недоумевают: откуда у детей столько энергии и жажды деятельности? Как они могут бегать и скакать дни напролет? Все закономерно. Самой природой заложено в детях такое поведение. Ребенок познает мир, развивается, организм растет, укрепляются мышцы, нарабатываются двигательные навыки и рефлексы. Достичь этого сидя на одном месте невозможно. Поэтому необходим наиболее физиологичный способ достижения этой цели - подвижные игры. Подвижная игра с правилами - это сознательная, активная деятельность ребенка, характеризующаяся точным и своевременным выполнением заданий, связанных с обязательными для всех играющих правилами. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в молниеносной, мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал "Лови!", "Беги!", "Стой!" и др. Подвижная игра - незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств.

Свободу действий дети младших классов реализуют в подвижных играх, которые являются ведущим методом формирования физической культуры. В педагогической науке подвижные игры рассматриваются как важнейшее средство всестороннего развития ребенка. Глубокий смысл подвижных игр в их полноценной роли в физической и духовной жизни, существующей в истории и культуре каждого народа. Подвижную игру можно назвать важнейшим воспитательным институтом, способствующим как развитию физических и умственных способностей, так и освоению нравственных норм, правил поведения, этнических ценностей общества.

Направленность общеобразовательной общеразвивающей программы по общей физической подготовке – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях по физической культуре. Некоторые учащиеся страдают гиподинамией, другие - гиперактивны.

Современные дети в своём большинстве испытывают двигательный дефицит, то есть количество движений, производимых в течение дня, ниже их возрастных норм. При этом снижается сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечёт за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития, нарушение быстроты, ловкости, координации движений, гибкости и силы. Актуальную проблему развития двигательной активности детей решает данная программа.

Педагогическая целесообразность образовательной программы по общей физической подготовке заключается в том, что занятия по ней дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, являются хорошей школой движений. Проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения умения и навыков самостоятельно заниматься; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости; обучение разнообразным комплексам акробатических, гимнастических, легкоатлетических упражнений, подвижным играм.

Отличительная особенность общеобразовательной программы заключается в организации учебного процесса, который включает в себя не только занятия с педагогом в зале, но и активную самостоятельную тренировочную деятельность. Учащиеся выступают на соревнованиях различного уровня. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся. Включено большое количество подвижных игр, что позволяет большую часть занятий проводить на улице.

Содержание программы:

Цель программы: сформировать творческую, стремящуюся к сохранению физического, психического и нравственного здоровья личность учащегося.

Для достижения указанной цели решаются следующие **задачи:**

Оздоровительные:

- укреплять здоровье и закалывать занимающихся;
- удовлетворять суточную потребность в физической нагрузке;
- ведение закалывающих процедур;
- укреплять и развивать дыхательный аппарат и организм детей;
- снимать физическую и умственную усталость.

Образовательные:

- ознакомить учащихся с правилами самоконтроля, состояния здоровья на занятиях и дома;
- формировать правильную осанку;
- обучать дыхательным упражнениям;
- изучать комплексы физических упражнений с оздоровительной направленностью;
- формировать у обучающихся навыки здорового образа жизни.
-

Развивающие:

- развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.

Воспитательные:

- прививать жизненно важные гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Режим работы

Год обучения	Всего часов			Перерыв м/у занятиями
	в день	в неделю	в год	
1 год	-	1	33	-

Ожидаемые результаты.

- В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:
- повысить уровень своей физической подготовленности;
 - уметь технически правильно осуществлять двигательные действия;
 - использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
 - уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям физической культуры и дальнейшему самосовершенствованию;
- следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Знать и иметь представление:

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;
- о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах контроля за деятельностью этих систем;
- о способах и особенностях движений, передвижений;
- о терминологии разучиваемых упражнений, об их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;
- о причинах травматизма и правилах предупреждения.

Уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики и комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки;
- взаимодействовать с ребятами в процессе занятий ОФП.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Универсальными компетенциями учащихся по ОФП являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по ОФП являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

В результате освоения программного материала

Учащиеся I класса должны:

иметь представление:	уметь:
<ul style="list-style-type: none"> - о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; - о способах изменения направления и скорости движения; - о режиме дня и личной гигиене; - о правилах составления комплексов утренней зарядки; 	<ul style="list-style-type: none"> - выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки; - выполнять комплексы упражнений утренней зарядки физкультминуток; - играть в подвижные игры; - выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами; - выполнять строевые упражнения.

Возраст детей

Программа предназначена для детей 7 лет.

Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Реализации программы

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Количество часов в год -35 часов.

Наполняемость учебной группы

Количество обучающихся в группе -15 чел.

Формы и методы, используемые для организации учебного процесса:

- методы обучения: практический, словесный, наглядного восприятия;

- способы выполнения упражнений: одновременный, поточный, поочередный;

- формы организации занятий: фронтальный, групповой, индивидуальный.

Календарный учебный график:

Учебный план

№ п/п	Тема	Количество часов (уроков)
1	Знания о физической культуре. Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью	В процессе урока
2	Легкая атлетика	12
	Ходьба и бег	4
	Прыжки	4
	Метание малого мяча	4

3	Подвижные и спортивные игры	14
4	Гимнастика с основами акробатики	7
	Всего	35

Рабочая программа

Календарно-тематическое планирование для 1 класса.

№ п/п	Содержание	Кол - во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Легкая атлетика - 6 ч.				
1	Вводный инструктаж. Т.Б. на занятиях л/а. Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. Подвижные игры.	1	8.09	
2	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10 м. Развитие скоростных способностей. Подвижные игры.	1	15.09	
3	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Подвижные игры.	1	22.09	
4	Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	29.09	
5	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками.	1	6.10	
6	Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку. Оценочное тестирование.	1	13.10	
Подвижные игры - 14 ч.				
7	Т.Б. на занятии спортиграми. ЗОЖ - виды закаливания. Ловля мяча на месте. Подвижные игры.	1	20.10	
8	Передача в парах, по кругу в шеренге. Перекаты мяча. Подвижные игры.	1	27.10	
9	Бросок мяча двумя руками от груди. Передачи мяча по кругу. П./игры.	1	3.11	

10	Передачи мяча снизу и двумя руками от груди. Ловля мяча на месте. П./игры.	1	10.11	
11	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля мяча на месте. П./игры «Мяч в корзину».	1	17.11	
12	Ведение мяча на месте и в шаге. Эстафета с ведением мяча. П./игры.	1	24.11	
13	Бросок мяча снизу на месте в цель. Ловля, передача мяча. Ведение мяча. П./игры.	1	1.12	
14	Предупреждение спортивных травм на занятиях. Бросок мяча в горизонтальную и вертикальную цель. П./игры.	1	8.12	
15	Ведение мяча по прямой ведущей и не ведущей рукой. П./игры «Море волнуется раз».	1	15.12	
16	Оценочное тестирование. Подвижные игры «Охотники и утки».	1	22.12	
17	Знакомство с силовой подготовкой. Броски мяча в корзину.	1	12.01	
18	Личная гигиена и режим дня. Подвижные игры «Отдай мяч и выйди».	1	19.01	
19	Утренняя гимнастика и ее значение. Эстафеты с элементами баскетбола.	1	26.01	
20	Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.	1	2.02	
Гимнастика - 7 ч.				
21	Инструктаж по гимнастике. Группировка. Перекаты. Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места.	1	9.02	
22	Стойка на лопатках. Ходьба по гимнастической скамейке. Прыжок в длину с места. П./игры «Салки».	1	16.02	
23	Беседа о правильном режиме дня. Ходьба по гимнастической скамейке, перешагивание через предметы.	1	2.03	
24	Упражнения для формирования правильной осанки. Лазание по	1	9.03	

	гимнастической стенке. Развитие силовых способностей.			
25	Прыжки через скакалку. Челночный бег 3х10 м. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	16.03	
26	Перестроения. Наклон вперед из положения стоя. Развитие гибкости.	1	23.03	
27	Правила контроля за физической нагрузкой. Лазание, перелазание. Прыжковые упражнения.	1	30.03	
Легкая атлетика 8 - ч.				
28	Инструктаж по л/а. Бег. Беговые упражнения. Игра «Прыгай через ров».	1	6.04	
29	Сочетание различных видов ходьбы. Бег 30 м. Бег до 3 мин. П./и.	1	13.04	
30	Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3х10м. Развитие скоростных способностей. П./и.	1	20.04	
31	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. П./игры	1	27.04	
32	Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты.	1	4.05	
33	Метание малого мяча на дальность. Эстафеты с бегом и прыжками. Развитие скоростно-силовых качеств. П./и.	1	11.05	
Итого:			33 ч	

Содержание программы

Основы теоретических знаний в процессе занятий.

Правила техники безопасности на занятиях в зале, на спортивной площадке. Расположение групп и обучающихся во время занятий. Общие сведения о травмах и причинах травматизма. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Основные физические качества. ЗОЖ -виды закаливания. Предупреждение спортивных травм на занятиях. Личная гигиена и режим дня. Правила контроля за физической нагрузкой. Утренняя гимнастика и ее значение.

Двигательные действия и навыки.

Развитие основных двигательных качеств: гибкость, быстрота, прыгучесть. Совершенствование навыков естественных видов движений.

Упражнения на гибкость: наклоны с предметами и без предметов; упражнения на растяжение мышц у опоры и на гимнастических матах; упражнения в парах.

Упражнения на развитие быстроты: беговые эстафеты, челночный бег, бег по 10 – 30 метров.

Упражнения на развитие прыгучести: прыжки со скакалкой, в высоту, прыжки с места, многоскоки.

Строчная подготовка: Простейшие команды на месте и в движении; повороты на месте; смыкание и размыкание в шеренге, в колонне; перестроения на месте и в движении.

Легкоатлетические упражнения: беговые упражнения с высоким поднятием бедра и с захлестыванием голени; на двух, на одной, с ноги на ногу; многоскоки, прыжковые упражнения правым и левым боком; ходьба в приседе и полуприседе; прыжки "лягушкой".

Подвижные игры и эстафеты: эстафеты с предметами и без предметов, с преодолением препятствий. "Смена мест", "Мяч капитану", "Брось - поймай", "Подвижная мишень", "Прокати быстрее мяч", "Вызов номеров", «Охотники и утки», «Метко в цель», «День и ночь», «Запрещенное движение», «Салки», «Два мороза» др.

Основное содержание кружка составляют игры, бег, прыжки, метания, различные гимнастические упражнения, спортивные игры, эстафеты, оказывающие разностороннее воздействие на развитие детей.

I. Важное место в системе физического воспитания детей занимают действия с мячом.

Упражнения в бросании, катании мячей способствуют развитию глазомера, координации, ловкости, ритмичности, согласованности движений. В играх с мячом развиваются быстрота, прыгучесть, сила, так как ученику часто приходится в игровой ситуации передавать мяч своему партнеру или бросать его в цель, расположенную на зрительном расстоянии и т.д. В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений: ходьбы, бега, прыжков.

Упражнения и игры с мячом благоприятно влияют на физическое развитие и работоспособность ребенка, развивают не только крупные, но и мелкие мышцы, увеличивают подвижность в суставах пальцев и кисти. Они укрепляют мышцы, удерживающие позвоночник, и способствуют выработке хорошей осанки.

Обучение действиям с мячом способствует совершенствованию двигательной реакции детей, точности воспроизведения движений во время и в пространстве.

В играх с мячом коллективного характера создаются благоприятные условия для воспитания положительных нравственно – волевых черт ребенка. Такие игры приучают детей преодолевать эгоистические побуждения, воспитывают выдержку, способствуют развитию самостоятельности. В игре дети всегда имеют возможность испытать свои силы и убедиться в успешности действия.

Игры с мячом являются средством, гармонически развивающим детей, дающим значительный образовательный, оздоровительный и воспитательный эффект.

II. В программный материал по гимнастике включены упражнения в простейших видах перестроений, движения для рук, ног, туловища, акробатические упражнения, лазание, упражнения для формирования правильной осанки, подвижные игры.

В разделе «Легкая атлетика» рекомендуются простейшие способы ходьбы, бега, прыжков в высоту, длину, метания малого мяча, подвижные игры.

Достаточная силовая подготовка способствует всестороннему развитию мышечных групп рук, ног, туловища. Мышечная группа рук развивается подтягиванием, в висе, сгибанием и разгибанием рук в упоре лежа; плечевого пояса – подтягиваниями в упоре лежа, висе, метании; спины – подниманием и опусканием туловища из упора лежа на животе; брюшного пресса – выполнением седа из положения лежа на спине, наклонами туловища из седа на возвышенности (ноги закреплены), движениями ног в различных направлениях в положении упора сидя; ног – приседаниями, прыжками, многоскоками, бегом.

Быстрота характеризуется комплексом скоростных движений у занимающихся и заключается в частоте движения рук и ног, измеряемой числом движений с максимальной скоростью в единицу времени, частотой целостного движения (бег на 30м, 60м). Развитию быстроты способствуют подвижные и спортивные игры, а также бег на месте с высоким подниманием бедра и движениями рук в различных направлениях.

Ловкость развивают подвижные, спортивные игры, спортивная акробатика, гимнастика упражнения в равновесии, прыжки с различными дополнительными заданиями, требующими координации движений.

Развитию гибкости способствуют различные упражнения для мышц рук, ног, туловища, головы с предметами и без них, выполняемые с большой амплитудой.

Для развития выносливости применяется ходьба, ходьба с чередованием бега, бег в медленном темпе, многократное выполнение прыжков со скакалкой, приседаний, передвижение на лыжах, игры в которых ярко выражена непрерывная двигательная деятельность.

При подборе упражнений для развития двигательных качеств необходимо ограничиваться программным материалом для данного класса.

На занятиях необходимо осуществлять дифференцированный и индивидуальный подход к учащимся. Для этого надо знать физическое развитие и физическую подготовленность учеников, их функциональные возможности, результаты педагогических наблюдений. Учитывая психологические возможности младших классов, занятия следует строить на фоне положительных эмоций учащихся.

При проведении занятий необходимо строго соблюдать нормы санитарно - гигиеничного состояния мест занятий, придерживаться правил безопасности занятий по физической культуре и спорту.

Контрольно - оценочные материалы:

Способы проверки образовательной программы:

- участие в спортивных праздниках, конкурсах и соревнованиях.
- Уровень физической подготовленности школьников проверяется с помощью педагогического тестирования.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – *вводный*; затем в конце – в декабря- *промежуточный* и в – мае- *итоговый*.

Методическое техническое обеспечение программы.

Для проведения занятий в лицее должен быть зал игровой: минимальные размеры 24 x 12 м.

Для проведения занятий в секции необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

- Стенка гимнастическая – Г
- Скамейка гимнастическая – Г
- Гимнастические маты – Г
- Мяч малый (теннисный) - Г
- Мяч гимнастический - Г
- Скакалка гимнастическая - Г

Палка гимнастическая - Г

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой -

Мячи баскетбольные - Г

Мячи волейбольные - Г

Контрольные упражнения	Уровень					
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
	Мальчики			Девочки		
Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз						
Прыжок в длину с места, см						
Наклон вперед, не сгибая ног в коленях	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен	Коснуться ладонями пола	Коснуться пальцами пола
Бег 30 м с высокого старта, с						
Бег 1000 м	Без учета времени					

Сетка волейбольная - Г

Стойки волейбольные - Г

Мячи футбольные - Г

Аптечка медицинская - Д

Секундомер - Д

Рулетка – Д

Д - демонстрационный экземпляр

Г - комплект, необходимый для практической работы в группах

Определение уровня физической подготовленности 1 класс

Учебно-методические средства обучения

А.П.Матвеев // Рабочие программы. Физическая культура. 1 – 4 классы
// М.2013 год;

2. Ковалько, В.И. Уроки физкультуры в начальной школе: Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование/ В.И. Ковалько.– М.:ВАКО, 2003 – 272с.

3. Программы общеобразовательных учреждений. [Текст]: Физическая культура. Начальные классы.– М.: Просвещение, 2006. – 34 с.

4. Подвижные игры. Москва М.Н. Жуков. 2012 г.