

Департамент образования Администрации г. Дзержинска
Нижегородской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 3»

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ «Средняя школа № 3»

Протокол №12 от 30.08.2020



Утверждена
Приказом директора
МБОУ «Средняя школа № 3»
Приказ от 30.08.2020 г. № 175-п

***Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно-спортивной направленности
для детей с ограниченными
возможностями здоровья***

Возраст обучающихся: 11 - 16 лет
Срок реализации: 2 года

Автор- составитель: Шерстнева И.В.,
педагог дополнительного образования
первой квалификационной категории

г. Дзержинск
2020 год

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Учебный план	10
3. Календарный учебный график	11
4. Рабочие программы	14
5. Методические материалы	15
6. Формы аттестации	17
7. Оценочные материалы	18
8. Организационно-педагогические условия реализации ДОП	19
9. Список литературы	20

1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой и методологической основой программы внеурочной деятельности являются:

- Закон Российской Федерации "Об образовании" (в действующей редакции);
- Приказ Министерства Образования и науки Российской Федерации №1598 от 19.12.2014 года «Об утверждении ФГОС начального общего образования для детей с ОВЗ»;
- Приказ Министерства Образования и науки Российской Федерации №1599 от 19.12.2014 года «Об утверждении ФГОС образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ОВЗ» Сан ПиН2.4.2.3286-15
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 “Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования”
- Адаптированная образовательная программа МБОУ «Средняя школа № 3».

Актуальность данной программы заключается в том, что приоритетной задачей Российского государства признана всемирная поддержка физической культуры и массового спорта, как важной основой оздоровления нации.

Понятие «здоровье» - это не только отсутствие болезней и физических дефектов, но и состояние полного физического, душевного и социального благополучия человека. Поэтому здоровье школьника представляет собой критерий качества современного образования, а деятельность по охране и укреплению здоровья детей и подростков является одним из основных направлений в деятельности школы.

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.

Адресат программы: учащиеся 11-16 лет.

Новизна данной программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение различных видов спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных

способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приемами в игровой деятельности.

Программа составлена в поддержку Адаптированной образовательной программы МБОУ «Средняя школа № 3». Важным условием выполнения данной программы является сохранение ее образовательной направленности.

Целью является овладение навыками и умениями использовать средства и методы двигательной деятельности в разнообразных формах.

Задачи:

- укрепить здоровье, улучшить осанку, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;

- развить координационные (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- приобщить к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта.

Объем и срок освоения программы 2 учебных года.

Форма обучения очная. Режим занятий: по субботам с 15.00 до 15.45

Формы и методы организации занятий.

Занятия проводятся на основе общих методических принципов. Используются методы наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение – элементарным и простым.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части:

- ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- соревнования;
- эстафеты.

Требования к учебно-тренировочному занятию.

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов

организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанным в логическую последовательность построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительным и отрицательным переносом, подготовленностью учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

В группе второго года обучения постепенно увеличиваются требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

Для этого осуществляется переход от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. На занятиях постоянно применяются обще- и специально развивающие координационные упражнения.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климатогеографические особенности региона, состояние материально-технической базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Организация учебно-тренировочной деятельности.

Программа рассчитана на два года. Набор воспитанников в объединение проводится по их желанию, с учетом психофизических и интеллектуальных особенностей детей. Возраст детей, на которых рассчитана программа по ОФП: 11-16 лет.

Занятия в объединении проходят 1 раз в неделю (1 академический час), наполняемость учебной группы 15 человек. 1 час x 34 недели = 34 часа. Занятия проводятся согласно расписанию и в каникулярное время.

Материально-техническая база для реализации программы.

Место проведения: спортивная площадка, спортивный зал.

Инвентарь:

волейбольные мячи;
баскетбольные мячи;
кегли или городки;

скакалки;
теннисные мячи;
малые мячи;
гимнастическая стенка;
гимнастические скамейки;
сетка волейбольная;
щиты с корзинами;
секундомер;
маты;
ракетки;
обручи.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса.

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование, беседы).

Занятия в объединении позволяют:

- максимально поднять уровень физического здоровья среди детей младшего школьного возраста;
- развить логическое, пространственное и ассоциативное мышление при занятиях физической культурой;
- развить физические качества: ловкость, гибкость, сила, скорость, выносливость;
- сформировать мотивацию к занятиям физической культурой; подготовить детей к дальнейшим занятиям физической культурой и спортом.

Предполагаемые результаты реализации программы

Результаты первого (базового) уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): бережное отношение к своему здоровью и проч.

Вместе с тем реализация в полной мере данной программы внеурочной деятельности не исключает возможности выхода на начальные результаты второго уровня: формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом, развитие ценностных отношений, к своему здоровью и проч. И результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): работа в команде и взятие на себя ответственности за других людей.

Ожидаемые результаты 1 года:

- осознание влияния физических упражнений на организм человека и его развитие;
- понимание вреда алкоголя и курения на организм человека;
- повышение уровня развития и расширение функциональных возможностей организма;

•воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления).

Будут знать:

- историю развития спорта в России, биографии выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр.

Будут уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом, группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- проводить простую игру;

Ожидаемые результаты 2 года:

•развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости) и связанных с ними комплексов физических способностей, обеспечивающих эффективность игровой деятельности (прыгучесть, скоростные способности, мощность метательных движений, игровая ловкость и выносливость – атлетическая подготовка).

Будут знать:

- историю развития спорта в России, биографии выдающихся спортсменов;
- способы предупреждения травм и оказания первой помощи;
- основы правильного питания;
- правила спортивных игр;
- правила организации соревнований;
- правила самостоятельного выполнения упражнений.

Будут уметь:

- подавать, вести, принимать и передавать мяч во время спортивных игр с мячом, группироваться;
- использовать различные тактические действия;
- владеть техникой игры перемещений во время игры;
- использовать страховку и само страховку;
- использовать самоконтроль за состоянием здоровья.
- определять ведущего;
- проводить простую игру;
- организовывать себя и других играющих, объяснить правила игры;
- подводить итог игры.
- выполнять кувырок, «мост», стойку на лопатках, висы.

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

Итоги реализации программы: беседы, выполнение контрольных упражнений (тестов).

Требования к учебно-тренировочному занятию

Каждое учебно-тренировочное занятие имеет ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание занятия, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом занятии решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Оздоровительные и воспитательные задачи проходят через весь процесс физического воспитания и решаются на каждом занятии.

Каждое тренировочное занятие является звеном системы учебно-тренировочного процесса, связанным в логическую последовательность построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь темы согласованы между собой, определен объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительного и отрицательного переноса, подготовленности учащихся.

Важнейшим требованием учебно-тренировочного занятия является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом их состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Основой для планирования учебных занятий является материал по овладению двигательным умениям и навыкам.

В группе второго года обучения постепенно увеличиваются требования к быстроте и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

Для этого осуществляется переход от методов стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам. На занятиях постоянно применяются обще и специально развивающие координационные упражнения.

Планируя материал прохождения программы, учитываются климатические и географические особенности региона, состояние материально-технической

базы учреждения. В неотрывной связи с планированием материала по развитию двигательных способностей планируются все компоненты нагрузки: объем работы, интенсивность, продолжительность и характер отдыха, число повторений упражнений. Нагрузка занятий повышается постепенно и волнообразно.

Содержание программы общей физической подготовки

1. Физическая культура и спорт (теория) – 1 час

О развитии физической культуры в современном обществе. История зарождения физической культуры. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования.

О влиянии физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности.

Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость занятиями физической культурой.

О двигательном режиме дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль. Правила соревнований, места занятий, оборудование, инвентарь – 1 час

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

3. Гимнастика - 8 часов

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Практика: Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д.

Упражнения на гимнастических снарядах. Лазание.

Силовые упражнения. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

4. Баскетбол - 9 часов

Теория: Техника безопасности. Правила игры.

Практика: Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

5. Футбол– 9 часов

Теория: Техника безопасности. Правила игры.

Практика: Изучение стоек игрока, перемещений в стойке. Варианты ведения мяча без сопротивления защитника. Удары по воротам на точность попадания мячом в цель. Комбинации: ведение, удар (пас), приём мяча, остановка, удар по воротам. Позиционные нападения без изменения позиций игроков. Нападение 3:1, 3:2 с атакой и без атаки на ворота. Игра по упрощённым правилам мини-футбола. Правила ТБ.

6. Волейбол (пионербол) – 9 часов

Теория: Техника безопасности. Правила игры.

Практика: Передвижение в стойках, передачи мяча, атакующий удар, подачи мяча, блокирование атакующего мяча. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	1 год			2 год			Методы аттестации и контроля
		Всего	Теория	Практика	Всего	Теория	Практика	
1.	Теория	2	2		2	2		опрос
2.	Гимнастика	8	1	8	9	1	8	не предполагается
3.	Баскетбол	9	1	8	9	1	8	не предполагается
4.	Футбол	9	1	8	9	1	8	не предполагается
5.	Волейбол (пионербол)	9	1	8	9	1	8	Промежуточная аттестация. Тестирование.

3. Календарный учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения	Форма проведения	Количество часов	Тема занятия
1			15.00 - 15.45	беседа	1	Физическая культура и спорт. История зарождения физической культуры. О влиянии физической культуры на организм человека.
2				опрос	1	Гигиена. Предупреждение травм. Правила соревнований.
3				ОРУ	1	Гимнастика, Строевые упражнения. ОРУ беговые. Бег 12 мин. Подтягивание.
4				беседа ОРУ	1	Инструктаж по технике безопасности. Общеразвивающие упражнения без предметов.
5				ОРУ	1	Общеразвивающие упражнения без предметов.
6-7				ОРУ	2	Общеразвивающие упражнения на снарядах.
8-9				эстафета	2	Преодоление полосы препятствий.
10				ОРУ	1	Выполнение гимнастических упражнений.
11				эстафета	1	Баскетбол. Правила игры. Эстафеты баскетболистов с ведением мяча змейкой, передачей двумя руками от груди
12				ОРУ	1	Остановка шагом и прыжок. Передвижения. Бросок мяча одной рукой от плеча. Передачи от груди, головы, от плеча. Поднимание туловища.
13				ОРУ, игра	1	Остановка шагом, прыжок. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствование передачи мяча. Игра в баскетбол.2*2
14				ОРУ, игра	1	Поворот на месте. Ведение мяча с изменением направления. Совершенствование передачи мяча. Игра в мини-баскетбол..3*3
15				эстафеты, игра	1	Передача мяча двумя руками от груди. Техника передвижения и остановки прыжком. Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными

						мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.
16				ОРУ	1	Ведение мяча.
17				разв. игра	1	Бросок в кольцо. Эстафеты с баскетбольными мячами. Вырывание и выбивание мяча. Игра в мини- баскетбол.
18				ОРУ	1	Строевые упражнения. Повороты на месте. Ускорения 300500м. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.
19				разв. игра	1	Игра в мини- баскетбол.
20				ОРУ	1	Футбол. ОРУ беговые. Бег 12минут. Подтягивание. Технические приемы в футболе.
21				ОРУ	1	Инструктаж по технике безопасности. Подтягивание. Основные правила игры. Техника ведения мяча по прямой, по кругу.
22				ОРУ	1	Подводящие упражнения для освоения техники ведения мяча разными способами. Основные правила игры. Техника ведения мяча по прямой, по кругу, змейкой, между стоек. Передача мяча.
23				ОРУ	1	Основные правила игры. Техника ведения мяча по прямой, по кругу, змейкой, между стоек. Техника удара с разбега.
24				ОРУ	1	Отбор мяча. Выбивания. Перехват. Сгибание, разгибание рук.
25				ОРУ	1	Основные правила игры. Техника ведения мяча по прямой, по кругу, змейкой, между стоек. Отбор мяча. Выбивания. Перехват
26				ОРУ	1	Удар внутренней стороной стопы. Бег на средние дистанции. Технические приемы в футболе.
27				игра	1	Бег на месте с высоким подниманием бедра и опорой руками о стенку. Выполнять в среднем темпе сериями по 10 – 20 сек. Бег от 200 до 1000 м. Учебная игра.
28				игра	1	Удар внутренней стороной стопы. Ведение по прямой, с обводкой предметов. Учебная игра.

29				игра	1	Волейбол. Составление плана и подбор подводящих упражнений. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Подвижные игры. Челночный бег 4*9м.
30				игра	1	Стойка игрока. Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола
31				игра	1	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.
32				игра	1	Передача мяча сверху. Перемещение в стойке. Прием мяча снизу. Подвижные игры с элементами волейбола.
33				ОРУ	1	Передача мяча, прием мяча снизу. Нижняя прямая подача.
34				ОРУ	1	Спец. беговые, на месте. Стойка игрока. Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.
35				тест	1	Промежуточная аттестация. Тестирование.
36				ОРУ	1	Передача мяча сверху. Нижняя прямая, боковая подача.

4. Рабочие программы

В программе сочетаются практические и теоретические занятия.

Тема № 1.

Вводное занятие. Физическая культура и спорт.

О развитии физической культуры в современном обществе.

Тема № 2.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль.

Тема № 3.

Теория: Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки.

Что такое строевые и силовые упражнения. Их выполнение.

Тема № 4.

Теория: Техника безопасности. Правила игры.

Обучение технике баскетбола.

Индивидуальные, групповые, командные действия.

Тема № 5.

Теория: Техника безопасности. Правила игры.

Обучение технике футбола.

Тема № 6.

Теория: Техника безопасности. Правила игры.

Обучение технике волейбола.

5. Методические материалы

№	Тема занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал	Техническое оснащение	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие. Физическая культура и спорт. О развитии физической культуры в современном обществе.	Беседа, словесный	Виртуальная экскурсия	Инструкция по ТБ. Компьютер	Собеседование
2	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль	Рассказ, беседа, исследовательский	Демонстрация рисунков, экспонаты виртуального музея		Викторина
3	<i>Теория:</i> Техника безопасности. Гимнастические снаряды. Способы страховки. Что такое строевые и силовые упражнения. Их выполнение.	Наглядный, практический, словесный		Проектор, компьютер, инвентарь	Собеседование

4	<p><i>Теория:</i> Техника безопасности. Правила игры. Изучение техники</p> <p>Индивидуальные, групповые, командные действия.</p>	Наглядный, практически, словесный	Демонстрация видеофрагментов	Проектор, компьютер, инвентарь	Беседа
5	<p><i>Теория:</i> Техника безопасности. Правила игры. Обучение технике футбола.</p>	Словесный, наглядный, практически	Рисунки, картины, книги о футболе и знаменитых футболистах	Проектор, компьютер, инвентарь	Подведение итогов
6	<p><i>Теория:</i> Техника безопасности. Правила игры. Обучение технике волейбола.</p>	Словесный, наглядный, практически	Стенды об этом виде спорта	Проектор, компьютер, инвентарь	Викторина

6. Формы аттестации и контроля

Анализ результатов освоения программы осуществляется следующими способами:

- текущий контроль знаний в процессе устного опроса;
- текущий контроль умений и навыков в процессе наблюдения за индивидуальной работой;
- тематический контроль умений и навыков после изучения тем, тестирование;
- взаимоконтроль;
- самоконтроль;
- итоговый контроль умений и навыков;
- контроль за состоянием здоровья: количество острых заболеваний в год, показатели физического развития, группа здоровья.

7. Оценочный материал

Усвоение программного материала учащимися определяется по трем уровням: высокий, средний, достаточный.

Критерии определения уровня подготовки учащихся

<i>Признаки</i>	<i>Достаточный уровень</i>	<i>Средний уровень</i>	<i>Высокий уровень</i>
Знание спецтерминов и теории	Ниже требований программы	Знает все термины, предусмотренные программой	Стремится узнать сверх программы
Сложность и объем выполненных упражнений	Простые, малый объем	Средний объем	Большой объем
Качество выполнения	Низкое	Среднее	Высокое и повышенное
Активность и усидчивость	Пассивен, работает по предложению педагога	Работает ровно, систематически	Сам выбирает задание, стремится найти способ решения
Достижения учащегося	Участие в школьных соревнованиях	Участие в городских соревнованиях	Участие в соревнованиях разного уровня

8. Организационно-педагогические условия реализации ДОП

Место проведения:

Спортивная площадка;

Спортивный зал.

Инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с корзинами;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;

Обручи.

Список литературы:

1. Антонова Ю. А. Лучшие спортивные игры для детей и родителей, Москва, 2006 год.
2. Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.
3. Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А. Методика преподавания физической культуры: 1-4 кл.: Метод. пособие и программа.- М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2002.-208с.- (Б-ка учителя начальной школы).
4. Детские подвижные игры. / Сост .В.И.Гришков. – Новосибирск: Новосибирское книжное издательство, 1992
5. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения, М.: Издательский центр «Академия», 2002 год
6. Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30. 08.2002г.Ха1507-р;
7. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – X классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.
8. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 31. 10. 2003 г. № 13-51-263/13 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культуры.
9. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с
10. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет. – М.: Новая школа, 1994
11. Хамзин Х. Сохранить осанку – сберечь здоровье. – М.: «Знание», 1980.