

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Свердловской

области

Ачитский городской округ

МКОУ АГО "Нижнеарийская ООШ"



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Азбука здоровья»

д. Нижний Арий, 2023г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основная общая образовательная программа образования реализуется образовательным учреждением, в том числе и через внеурочную деятельность. Под внеурочной деятельностью в рамках реализации ФГОС следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной общей образовательной программы образования. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Внеурочная деятельность позволяет решить целый ряд **важных задач**:

- *обеспечить благоприятную адаптацию детей в школе;
- *оптимизировать учебную нагрузку обучающихся;
- *улучшить условия для развития детей;
- *учесть возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

В Базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации в числе основных *направлений внеурочной деятельности* выделено спортивно - оздоровительное направление.

Актуальность данной программы - в обеспечении двигательной активности детей, улучшение самочувствия, состояние здоровья, коррекции телосложения, достижение физического и психологического комфорта, в привлечении к здоровому образу жизни учащихся подросткового возраста. Программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» предназначена для физкультурно – спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Ценностными ориентирами содержания данного курса являются:

В программе отражены основные *принципы* спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Цель программы — формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физкультурной деятельности с общеразвивающей направленностью.

Задачи

1. Формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих ее культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
2. Совершенствование навыков в базовых двигательных действиях, их вариативного использования в игровой деятельности и самостоятельных учебных занятиях;
3. Формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с профилактикой здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;

Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе, дополняя его с учетом интересов детей, в зависимости от пола, возраста и времени года, к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа рассчитана по 34 часа в 5,6, 7, 8, 9 классах в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40-45 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор заданий, игр, тестов, нормативов отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способствует развитию двигательных качеств.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, настольного тенниса и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка. Курс «**Азбука здоровья**» - это стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития и здоровья, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении учебного года), результаты участия в соревнованиях.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Дети знакомятся с народными играми с мячом. «Шлепанки», «Шарильщик», «Свечи ставить», «Круг», «Охотник», «Защищай город», «Мяч в лунке»

Игры: «Круг», «Охотник», «Защищай город», «Мяч в лунке»

Игры: «Русская лапта», «Даровки», «Зевака»;

Игры: «Перебежки», «Городок», «Сторож»;

Игры: «Пирамида», «Встреча», «Ямки»

Футбол. История возникновения и развития спортивной игры в футбол. Технические действия и тактика игры. Правила игры в футбол, жесты судьи.

Перемещения и стойки футболиста.

Прием и передача мяча. перемещение. Подача мяча.

Баскетбол. История возникновения и развития спортивной игры баскетбол. Технические действия и тактика игры. Баскетбол игра по правилам.

Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста.

Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении.

Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.

Броски мяча разными способами, на месте, в движении.

Вырывание, выбивание.

Тактика и техника игры в баскетбол.

Контрольные игры и соревнования.

Волейбол. История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Технические действия и тактика игры. Правила игры в волейбол, жесты судьи.

Перемещения и стойки волейболиста.

Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.

Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.

Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.

Нападающий удар.

Командные действия. Расположение игроков при приеме.

Тактика игры.

Контрольные игры и соревнования.

Настольный теннис. История возникновения и развития игры настольный теннис.

Технические действия и тактика игры. Правила игры. Основы техники и тактики игры.

Правильная хватка ракетки, способы игры.

Техника перемещений.

Тренировка упражнений с мячом и ракеткой. Изучение подачи.

Тренировка ударов «накат» справа и слева. Сочетание ударов.

Свободная игра. Игра на счет. Соревнования.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей;

предметные – через формирование основных элементов научного знания;

метапредметные – через универсальные учебные действия (далее УУД).

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;

- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;

- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;

– формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;

– воспитание морально-этических и волевых качеств;

– дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

– умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;

- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;

- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола, волейбола, настольного тенниса;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола, волейбола, настольного тенниса;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол, волейбол, настольный теннис.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Основные оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- формирование здорового телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений.
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов
1	Наше здоровье. Почему мы бодем.	1
2	Кто и как предохраняет нас от болезней. Как сохранить наше здоровье.	1
3	Глаза – главные помощники человека.	1
4	Подвижные игры	1
5	Чтобы уши слышали.	1
6	Почему болят зубы.	1
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1
8	Как сохранить улыбку красивой	1

9	«Рабочие инструменты» человека.	1
10	Подвижные игры.	1
11	Зачем человеку кожа.	1
12	Надёжная защита организма.	1
13	Если кожа повреждена.	1
14	Подвижные игры.	1
15	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1
16	Здоровая пища для всей семьи.	1
17	Сон – лучшее лекарство	1
18	Как настроение?	1
19	Я пришёл из школы.	1
20	Подвижные игры по выбору детей.	1
21	Я – ученик.	2
22	Я – ученик.	
23	Вредные привычки.	2
24	Вредные привычки.	
25	Подвижные игры.	1
26	Скелет – наша опора.	1
27	Осанка – стройная спина!	1
28	Если хочешь быть здоров.	1
29	Правила безопасности на воде.	1
30	Подвижные игры.	1
31	Весёлые старты.	1
32	Подвижные игры.	1
33	Подвижные игры.	1
34	Весёлые старты.	1

6 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов
1	Особенности развития видов спорта	1
2	Особенности развития видов спорта с мячом	1
3	Укрепления здоровья и повышения физической подготовленности	1
4	Особенности и содержание физических упражнений	1
5	Правила использования спортивного инвентаря и оборудования.	1
6	Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями	1
	РУССКИЕ НАРОДНЫЕ ИГРЫ С МЯЧОМ	24
1	История возникновения игр	6
2	Игры: «Шлепанки», «Шарильщик», «Свечи ставить»	3
3	Игры: «Подстенка», «Зевака», «Старые лапти»	2
4	Игры : «Летучий мяч», « Мяч с топотом», « Гонка мячей»;	3
5	Игры: «Круг», «Охотник», «Защищай город», «Мяч в лунке»	2
6	Игры: «Русская лапта», «Даровки», «Зевака»;	3
7	Игры: «Перебежки», «Городок», «Сторож»;	2
8	Игры: «Пирамида», «Встреча», «Ямки»	3
	МИНИ ФУТБОЛ	
1	Краткий обзор возникновения и развития мини-футбола.	1

2	Правила соревнований по футболу.	1
3	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Остановки мяча.	1
4	Упражнения для развития мышц ног и таза. Ведение мяча.	1
5	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Ведение мяча.	1
6	Упражнения для развития быстроты. Ведение мяча с обводкой.	1
7	Упражнения для мышц шеи и туловища. Ведение мяча с обводкой.	1
8	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	1
9	Упражнения с набивными мячами. Удары по мячу ногой.	1
10	Упражнения со скакалкой, на гимнастических снарядах. Удары по мячу	1
11	Упражнения для развития быстроты. Удары по мячу ногой после выполнения технических действий.	1
12	Бег с препятствиями. Кросс. Удары по мячу ногой на точность и на дальность.	1
13	Прыжок в длину с места, с разбега способом «согнув ноги». Передачи в парах.	1
14	Упражнения для развития прыгучести. Передачи в парах.	1
15	Эстафетный бег, эстафеты с предметами. Передачи в парах, тройках.	1
16	Акробатические упражнения. Передачи мяча в движении.	1
17	Упражнения для развития ловкости. Передачи мяча в движении.	1
18	Контрольная игра.	1
19	Упражнения для мышц плечевого пояса и рук. Удары по мячу головой.	1
20	Упражнения для развития мышц ног и таза. Удары по мячу головой с пассивным и активным сопротивлением.	1

7 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов
БАСКЕТБОЛ		
1	Особенности развития видов спорта с мячом	1
2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История возникновения игры. Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста.	1
3	Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1
4	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
5	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание.	1
6	Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
7	Организация и проведение соревнований по баскетболу. Баскетбол игра по правилам. Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
8	Броски мяча разными способами, на месте, в движении. Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
9	Броски мяча разными способами, на месте, в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. Правила игры. Жесты судьи.	1
10	Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
11	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении.	1

	Вырывание, выбивание.	
12	Броски мяча разными способами. Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования.	1
	ВОЛЕЙБОЛ	
13	Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования.	1
14	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	1
15	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Перемещения и стойки волейболиста.	1
16	Перемещения и стойки волейболиста.	1
17	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1
18	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.	1
19	Технические действия и тактика игры. Правила игры в волейбол, жесты судьи. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Игра по упрощенным правилам.	1
20	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Командные действия. Расположение игроков при приеме	1
21	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
22	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар.	1
23	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Командные действия. Расположение игроков при приеме.	1
24	Тактика игры. Контрольные игры и соревнования.	1
	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	1
25	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	1
26	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения и развития игры настольный теннис. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка	1
27	Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1
28	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1
29	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.	1
30	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1
31	Обучение техники подачи прямым ударам, совершенствование плоскостей вращения мяча	1
32	Технические действия и тактика игры. Правила игры. Основы техники и тактики игры. Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач.	1
33	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах. Обучение технике «срезка» мяча справа, слева.	1
34	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. Учебная игра	1

32	Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре. Учебная игра.	1
33	Контрольные нормативы: СФП	1
34	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	1

8 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов
БАСКЕТБОЛ		
1	Особенности развития видов спорта с мячом	1
2	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях баскетболом. История возникновения игры. Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста.	1
3	Передвижения, остановки, повороты и стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте.	1
4	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
5	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание.	1
6	Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
7	Организация и проведение соревнований по баскетболу. Баскетбол игра по правилам. Ведение мяча на месте, по прямой, с изменением направления движения и скорости.	1
8	Броски мяча разными способами, на месте, в движении. Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
9	Броски мяча разными способами, на месте, в движении. Учебная игра по упрощенным правилам. Правила игры. Жесты судьи.	1
10	Вырывание, выбивание. Учебная игра по упрощенным правилам.	1
11	Ловля и передача мяча (разными способами) на месте и в движении. Вырывание, выбивание.	1
12	Броски мяча разными способами. Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования.	1
ВОЛЕЙБОЛ		
13	Тактика и техника игры в баскетбол. Контрольные игры и соревнования.	1
14	Упражнения для развития гибкости. Ведение мяча с обводкой.	1
15	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях волейболом. История возникновения и развития спортивной игры волейбол. Перемещения и стойки волейболиста.	1
16	Перемещения и стойки волейболиста.	1
17	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения. Игра по упрощенным правилам.	1
18	Прием и передача мяча сверху двумя руками на месте, после перемещения.	1
19	Технические действия и тактика игры. Правила игры в волейбол, жесты судьи. Прием и передача мяча снизу двумя руками. Игра по	1

	упрощенным правилам.	
20	Прием и передача мяча снизу двумя руками. Командные действия. Расположение игроков при приеме	1
21	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар. Игра по упрощенным правилам.	1
22	Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование. Нападающий удар.	1
23	Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху. Командные действия. Расположение игроков при приеме.	1
24	Тактика игры. Контрольные игры и соревнования.	1
	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	1
25	Упражнения для развития быстроты. Отбор мяча.	1
26	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ на занятиях настольным теннисом. История возникновения и развития игры настольный теннис. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка	1
27	Правила игры. Организация и проведение соревнований по настольному теннису. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1
28	Набивание мяча ладонной и тыльной стороной ракетки. Хватка ракетки. Открытая и закрытая ракетка.	1
29	Изучение хваток, плоскостей вращения мяча, выпадов. Передвижение игрока приставными шагами.	1
30	Совершенствование выпадов, хваток, передвижения. Обучение подачи.	1
31	Обучение техники подачи прямым ударам, совершенствование плоскостей вращения мяча	1
32	Технические действия и тактика игры. Правила игры. Основы техники и тактики игры. Обучение подачи «Маятник». Игра – подача. Учебная игра с элементами подач.	1
33	Обучение подачи «Веер», техника подачи «Маятник». Соревнования в группах. Обучение технике «срезка» мяча справа, слева.	1
34	Совершенствование подачи «Маятник», «Веер», техника отскока мяча в игре. Учебная игра	1
32	Совершенствование техники «срезки» слева, справа в игре. Учебная игра.	1
33	Контрольные нормативы: СФП	1
34	Инструкторская и судейская практика. Тактика защиты: командные действия. Тактика вратаря.	1

9 класс

№п/п	Тема	Кол-во часов
	НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС	
1	Физическая культура в современном обществе.	1
2	История развития настольного тенниса, и его роль в современном обществе.	1
3	Оборудование и спортивный инвентарь для настольного тенниса.	1
4	Правила безопасности игры. Правила соревнований.	1
5	Выбор ракетки и способы держания.	1
6	Жесткий хват, мягкий хват, хват «пером».	1

7	Разновидности хватки «пером», «малые клещи», «большие клещи».	1
8	Удары по мячу накатом.	1
9	Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1
10	Игра в ближней и дальней зонах.	1
11	Вращение мяча.	1
12	Основные положения теннисиста.	1
13	Исходные положения, выбор места.	1
14	Способы перемещения. Шаги, прыжки, выпады, броски.	1
15	Одношажные и двухшажные перемещения.	1
16	Подача (четыре группы подач: верхняя, боковая, нижняя и со смешанным вращением).	1
17	Подачи: короткие и длинные.	1
18	Подача накатом, удары слева, справа, контркат (с поступательным вращением).	1
19	Удары: накатом с подрезанного мяча, накатом по короткому мячу, крученая «свеча» в броске.	1
20	Тактика одиночных игр	1
21	Игра в защите	1
22	Основные тактические комбинации.	1
23	Основные тактические комбинации	1
24	Применение подач с учетом атакующего и защищающего соперника.	1
25	Основы тренировки теннисиста. Специальная физическая подготовка.	1
26	Упражнения с мячом и ракеткой. Вращение мяча в разных направлениях.	1
27	Атакующие удары (имитационные упражнения) и в игре.	1
28	Передвижения у стола (скрестные и приставные шаги, выпады вперед, назад и в стороны).	1
29	Тренировка удара: накатом у стенки, удары на точность.	1
30	Игра у стола. Игровые комбинации.	1
31	Игра у стола. Игровые комбинации.	1
32	Игра у стола. Игровые комбинации.	1
33	Соревнования	1
34	Соревнования	1

МАТЕРИАЛЬНО_ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания учащихся. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям обучающихся; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

- Баскетбольные мячи;
- Волейбольные мячи;
- Скакалки;
- Гимнастическая стенка;

- Гимнастические скамейки;
- Сетка волейбольная; стойки;
- Щиты с кольцами;
- Секундомер; свисток;
- Теннисный стол;
- Теннисные ракетки, мячи.