

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение гимназия № 524  
Московского района  
Санкт-Петербурга

**РАССМОТРЕНО:**


Заседание МО  
протокол № 4  
от 26.04.2021 г.

**ПРИНЯТО:**

Педагогический совет  
протокол № 3  
от 18.05.2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор  
ГБОУ гимназия №524

  
О.В. Водолазко  
приказ № 65 от 19.05.2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности  
**«Общая физическая подготовка»**  
направление «Спортивно - оздоровительное»

для учащихся 3 классов  
(срок реализации – 1 год)

Составитель:  
Федотова Кристина Александровна,  
учитель физической культуры  
высшей квалификационной категории

## I. Пояснительная записка

**Нормативно-правовое обеспечение реализации внеурочной деятельности осуществляется на основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273).
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 (далее – ФГОС НОО).
3. Приказ МОиН РФ № 1576 от 31.12.2015г. «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом МОиН РФ от 06.10.2009г. № 373».
4. Письмо Комитета по образованию от 21.05.2015г. № 03-20-2057/15-0-0 с приложением Инструктивно-методического письма «Об организации внеурочной деятельности при реализации Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»
5. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативы СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 (далее - СП 2.4.3648-20).
6. Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. №2 (далее - СанПиН 1.2.3685-21).
7. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 1/15 от 8 апреля 2015г.
8. Устав (новая редакция) ГБОУ гимназия № 524 Московского района СПб (утверждено КО СПб 20.04.2021г. № 1137-р).
9. Основная образовательная программа начального общего образования ГБОУ гимназия №524 Московского района Санкт-Петербурга
10. Учебный план ГБОУ гимназия № 524 на 2021-2022 учебный год.

### ***Актуальность программы***

Новизна программы заключается в разнообразии форм и методов образовательного процесса. На занятиях дети не только развиваются физически, но и узнают много нового и интересного. Знания, полученные здесь, они могут применить на практике, например: выполняя комплекс утренней гимнастики, или, играя в игры со сверстниками. Программа составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополненного с учетом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни, в зависимости от пола, возраста, времени года.

Программа предусматривает базовую подготовку занимающегося. Вариативная часть программы отвечает направленности ее на специализацию.

Для современной жизни регулярные занятия физической культурой и спортом очень актуальны, т.к. отрицательное влияние на растущий организм оказывает не только генная наследственность, но и окружающая среда.

В целях улучшения реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия с выполнением ежедневных самостоятельных заданий по плану, чем будет осуществляться индивидуальный подход к каждому ученику.

## **Цели и задачи курса**

### **Цель курса:**

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

### **Задачи курса:**

- приобретение учащимися общеобразовательных школ знаний о физической культуре, понимания её значения в жизнедеятельности человека;
- укрепление здоровья учащихся, содействие их правильному физическому развитию и повышению работоспособности;
- формирование средствами физической культуры нравственных качеств у детей;
- совершенствование у учащихся жизненно-важных умений и навыков, относящихся к физической культуре:
- развитие у учащихся основных физических качеств: ловкости, быстроты, гибкости, силы, выносливости;
- освоение учащимися простейших способов самоконтроля за физической нагрузкой;
- привитие учащимся потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом.

## **Формы и режим занятий**

### Предполагаемый режим занятий:

Занятия курса « Пионербол » проводятся в соответствии с рабочей программой: теория - 5 часов, практика – 131 часов.

Режим занятий – групповой.

Состав группы – постоянный.

Периодичность занятий – 4 часа в неделю (136 часа в год).

Количество детей в группе 10-12 человек.

Продолжительность занятия – 35 минут.

### Возможные формы занятий

- эстафета;
- соревнование;
- тренировка;
- игра;
- учебное занятие.

## **Предполагаемые результаты освоения курса**

### Личностные результаты

- формирование уважительного отношения к другому мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирования личностного смысла учения;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

### Метапредметные результаты:

#### Регулятивные УУД

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

#### Познавательные УУД

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных способностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- строить рассуждения;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности.
- 

#### Коммуникативные УУД

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

### Предметные результаты

Во время прохождения начального курса «ОФП» предполагается, что учащиеся узнают:

- основы гигиены
- правила оказания первой помощи при травмах
- правила техники безопасности
- правила соревнований и правила судейства

- основы спортивных игр.

Научатся:

- представлять игры как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить игры с разной целевой направленностью;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### Отслеживание результатов

Подведение итогов деятельности по каждому разделу рекомендуется организовывать в форме тестирования физических качеств и умений учащихся владеть ими

## II. Тематический план

№ п/п	Раздел	№ темы в разделе	Тема занятия	Теория/ практика
1	<b>Раздел 1. «Теоретическая подготовка» (3 часа)</b>	1)	Основные положения правил поведения в спортивном зале и на стадионе гимназии. Ору на месте. Беговые упражнения.	Теория
2		2)	Инструктаж по технике безопасности при выполнении упражнений с предметами и без. Предупреждение травматизма.	Теория
3		3)	Обучение прыжкам в длину с места, правила игры с элементами «Пионербола»	Теория
4	<b>Раздел 2. «Развитие двигательных качеств» (40 часа)</b>	1)	ТБ на занятиях (повторение) Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. ОФП.	Практика
5		2)	Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. ОФП	Практика
6		3)	Передача мяча. Учебные броски мяча по кольцу. Развитие двигательных качеств.	Практика
7		4)	Бросок одной рукой от плеча с места. Выбор свободного места. Игра 3х3.	Практика
8		5)	Бросок одной рукой от плеча после двух шагов. Учебная игра 4х4.	Практика
9		6)	Бросок одной рукой от плеча. Выбор свободного места, для передачи мяча.	Практика
10		7)	Бросок одной рукой от плеча после двух шагов.	Практика
11		8)	Бросок мяча по кольцу после 2-х шагов.	Практика

12		9)	Сочетание приемов. Учебная игра.	Практика	
13		10)	Пионербол. Техника штрафного броска.	Практика	
14		11)	Развитие двигательных качеств.	Практика	
15		12)	Передача мяча в двухшаговом ритме.	Практика	
16		13)	Прыжки с доставанием условных ориентиров.	Практика	
17		14)	Выполнение сочетания приемов. Прыжки с доставанием условных ориентиров.	Практика	
18		15)	Прыжки в глубину. Игры.	Практика	
19		16)	Бег в чередовании с ходьбой.	Практика	
20		17)	Многоскоки, прыжки на скакалке.	Практика	
21		18)	Прыжки на коллективной скакалке.	Практика	
22		19)	Прыжки через спорт. лесенку	Практика	
23		20)	Прыжки через спорт.лесенку спиной вперед	Практика	
24		21)	Работа в парах с набивным мячом	Практика	
25		22)	Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы	Практика	
26		23)	Броски набивного мяча правой и левой рукой	Практика	
27		24)	Упражнения на координацию с гимнастической палкой.	Практика	
28		25)	Упражнения с гимнастической палкой в парах.	Практика	
29		26)	Прыжки на скакалке за определенный период.	Практика	
30		27)	Бег на короткие дистанции	Практика	
31		28)	Бег из различных положений	Практика	
32		29)	Многоскоки.	Практика	
33		30)	Специальные беговые упражнения.	Практика	
34		31)	Упражнения в парах с волейбольным мячом	Практика	
35		32)	Индивидуальная работа с эспандером	Практика	
36		33)	Упражнения на гибкость у шведской стенки	Практика	
37		34)	Упражнения на гибкость в парах	Практика	
38		35)	Упражнения на мышцы живота и спины	Практика	
39		36)	Упражнения на гибкость на матах	Практика	
40		37)	Метание мяча на дальность	Практика	
41		38)	Беговые упражнения	Практика	
42		39)	Чередование бега с ходьбой	Практика	
43		40)	Игра с элементами «Пионербола»	Практика	
44		<b>Раздел 3. «Общая физическая подготовка»</b>	1)	Силовые упражнения для рук, ног, туловища.	Практика
45			2)	Броски мяча в парах, в стенку, через сетку.	Практика

46	<b>(30 часов)</b>	3)	Броски и ловля мяча. Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	Практика
47		4)	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м.	Практика
48		5)	Упражнения с набивным мячом.	Практика
49		6)	Прыжки на месте и в движении	Практика
50		7)	Скиппинг, меняя кол-во учащихся	Практика
51		8)	Бег с остановками и изменением направления.	Практика
52		9)	Упражнения на координацию.	Практика
53		10)	Упражнения для рук, ног, туловища.	Практика
54		11)	Передача мяча через сетку с места.	Практика
55		12)	Передача мяча через сетку на точность по зонам.	Практика
56		13)	Силовые упражнения для рук.	Практика
57		14)	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом.	Практика
58		15)	Упражнения с набивным мячом на мышцы живота.	Практика
59		16)	Развитие скоростно-силовых качеств.	Практика
60		17)	Прыжки, многоскоки.	Практика
61		18)	Прыжковые упражнения. Прыжки на скакалке.	Практика
62		19)	Прыжки через гимнастическую скамейку.	Практика
63		20)	Скиппинг, максимальное кол-во прыжков	Практика
64		21)	Бег на выносливость. ОРУ на месте.	Практика
65		22)	Чередование способов перемещения, боком, лицом, спиной вперёд.	Практика
66		23)	Упражнения с метанием мяча в цель.	Практика
67		24)	Прыжки через препятствие.	Практика
68		25)	Специальные беговые упражнения. ОФП с набивным мячом.	Практика
69		26)	Передача через сетку в прыжке или нападающий бросок. Развитие силовой выносливости.	Практика
70		27)	ОФП с гимнастической палкой	Практика

71		28)	ОФП со скакалкой. Эстафеты	Практика
72		29)	Лазание по шведской стенке. Игра с элементами «Пионербол»	Практика
73		30)	Игра «Пионербол»	Практика
74	<b>Раздел 4. «Эстафеты» (29 часов)</b>	1)	Правила проведения эстафет. Нарушения. Штрафное время.	Практика
75		2)	Правила техники безопасности на занятиях. Учебная игра-пионербол.	Практика
76		3)	Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.	Практика
77		4)	Встречная эстафета.	Практика
78		5)	Игра по упрощенным правилам с заданиями.	Практика
79		6)	Учебно-тренировочная игра.	Практика
80		7)	Встречная эстафета старт из различных положений.	Практика
81		8)	ОРУ. Эстафеты.	Практика
82		9)	Игра «Перестрелка»	Практика
83		10)	Прыжки со скакалкой на результат, на время.	Практика
84		11)	Учебно-тренировочная игра, эстафеты.	Практика
85		12)	Челночный бег, его польза и использование в эстафетах.	Практика
86		13)	ОРУ. Эстафеты.	Практика
87		14)	Игра по упрощенным правилам с заданиями.	Практика
88		15)	Учебные игры с заданиями.	Практика
89		16)	Учебно-тренировочная игра.	Практика
90		17)	Учебная игра с заданиями.	Практика
91		18)	Эстафеты с набивным мячом. Упражнения с набивными мячами.	Практика
92		19)	Эстафеты на развития координации. Упражнения на координацию.	Практика



93		20)	Учебно-тренировочная игра. Беговая эстафета с палочкой.	Практика
94		21)	Учебно-тренировочная игра. Круговая эстафета.	Практика
95		22)	Эстафеты с кубиком.	Практика
96		23)	Учебно-тренировочная игра. Челночный бег.	Практика
97		24)	Эстафеты с обручем.	Практика
98		25)	Эстафеты с гимнастической палочкой. Упражнения на координацию.	Практика
99		26)	Учебно-тренировочная игра. Эстафета встречная.	Практика
100		27)	Эстафеты с самостоятельным судейством.	Практика
101		28)	Эстафеты по правилам соревнований.	Практика
102		29)	Учебно-тренировочная игра Пионербол.	Практика
103	<b>Раздел 5. «Подвижные игры» (30 часов)</b>	1)	Упражнение «Высокие деревья». Подвижные игры: «Кузнечики», «Лошадки». Самостоятельные игры: чай-чай выручай, вышибалы.	Практика
104		2)	Упражнение «Боксёры». Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта».	Практика
105		3)	Подвижные игры: «Лиса в курятнике», «Чехарда». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Практика
106		4)	Разучивание игр «Два мороза», «Конники-спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: футбол, прыжки через скакалку, «классики».	Практика
107		5)	Разучивание игр «Мышеловка», «У медведя во бору». Эстафета по кругу. Самостоятельные игры.	Практика
108		6)	Разучивание игр «Волк во рву», «Горелки». Эстафета «Паровозик». Соревнования по подвижным играм.	Практика
109		7)	Комбинированная эстафета. Подвижные игры: «Наперегонки парами», «Ловишки-перебежки». Самостоятельные игры.	Практика
110		8)	Разучивание игры «Лягушки-цапли», «Быстрее по местам». Эстафета с прыжками с ноги на ногу. Самостоятельные игры.	Практика

111	9)	Разучивание игры «Кенгурбол», «Аисты». Эстафета с прыжками через движущее препятствие. Перетягивание каната.	Практика
112	10)	Эстафета с переноской предметов. Разучивание игр «Перетягивание каната» «Не намочи ног».	Практика
113	11)	Разучивание игры «Береги предмет»«Кто первый через обруч к флажку?»	Практика
114	12)	Разучивание игр «Пролезай-убегай», «Пчёлки». Самостоятельные игры.	Практика
115	13)	«Пятнашки», «С кочки на кочку», «Кот и мыши». Игры по выбору.	Практика
116	14)	«Кто дольше не собьётся», «Удочка». Игры по выбору.	Практика
117	15)	Разучивание игр «Покати-догони», «Прыгай выше и дружнее»Весёлые старты.	Практика
118	16)	Разучивание игр «Упасть не давай», «Совушка». Эстафета с мячами, скакалками.	Практика
119	17)	«Трамвай», «Найди себе пару». Игры по выбору.	Практика
120	18)	«Попади в цель». Игры по выбору.	Практика
121	19)	Игра с элементами «Пионербола»	Практика
122	20)	«Поменяй флажки», «Через препятствия» Самостоятельные игры.	Практика
123	21)	Игра «Перестрелка»	Практика
124	22)	Эстафета с обменом мячей. Подвижные игры: «Ловишки», «Круговая лапта».	Практика
125	23)	Прыжки через скакалку, «классики».	Практика
126	24)	«Метко в цель», «Конники спортсмены». Эстафета прыжками. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	Практика
127	25)	«Мяч соседу», «Гуси-лебеди». Эстафета с передачей палочки. Самостоятельные игры: ручной мяч, футбол.	Практика
128	26)	«Быстрые и меткие», «Зайцы в огороде». Эстафета по кругу. Игры по выбору: ручной мяч.	Практика
129	27)	«Успей поймать», «Космонавты». Соревнования на точность броска мяча в корзину. Самостоятельные игры.	Практика
130	28)	«Попади в последнего», «Дальше и выше»,	Практика

			«Беги и хватай». Эстафета «Паровозик».	
131		29)	«Фигуры», «Зайцы, сторож и Жучка» «через ручеёк». Комбинированная эстафета. Игры по выбору	Практика
132		30)	«Запрещённое движение», «Ловишки с приседанием». Эстафета с обменом мячей. Игры по выбору.	Практика
133	<b>Раздел 6. «Соревнования» (4 часа)</b>	1)	Игра с соревновательными элементами.	Практика
134		2)	Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.	Практика
135		3)	Участие в школьных соревнованиях по пионерболу.	Практика
136		4)	Подведение итогов соревнований, награждение. Учебная игра «Пионербол»	Практика

### План мероприятий

№	Название и форма мероприятий	Сроки проведения	Ресурсы	Предполагаемый результат	Фамилия и должность ответственного лица
1	Участие в районных соревнованиях «Веселые старты»	В течение учебного года	Стадион и спортивный зал ЦФК Московского района	Демонстрация детьми своих физических качеств в условиях соревновательной среды.	Федотова К.А., учитель физической культуры
2	Первенство группы по скиппингу	Декабрь 2021	Спортивный зал гимназии. инвентарь: длинная скакалка	Формирования умения действовать слаженно в коллективе, умения согласовывать свои действия с действиями товарищей.	Федотова К.А., учитель физической культуры
3	Первенство группы по перетягиванию каната	Март 2022	Спортивный зал гимназии, волейбольный инвентарь: мяч, сетка.	Формирования умения действовать слаженно в коллективе, умения согласовывать свои действия с действиями товарищей.	Федотова К.А., учитель физической культуры
4	Участие в	В	Спортивный	Демонстрация детьми	Федотова К.А.,

	фестивалях ГТО	течение учебног о года	зал гимназии, стадион и спортивный зал ЦФК Московского района	своих физических качеств, для получения знака отличия ГТО.	Учитель физической культуры
--	----------------	------------------------	---	--	-----------------------------

### III. Содержание курса

Теоретический блок (5 часов)	<p><b>Раздел 1. «Теоретическая подготовка»</b> Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневных занятий физической культурой.</p> <p><b>Раздел 2. «Развитие двигательных качеств»</b> Инструктаж по технике безопасности при выполнении комплексов упражнений для развития различных групп мышц, работа с мячами, а также работа в парах.</p> <p><b>Раздел 3. «Общая физическая подготовка»</b> Методики физической подготовки. Обобщение и связь тактики и стратегии в играх. Инструктаж по технике выполнения различных видов упражнений.</p> <p><b>Раздел 4. «Эстафеты»</b> Различные виды эстафет. Правила выполнения эстафет. Техника передачи эстафетной палочки. Возможные нарушения правил.</p> <p><b>Раздел 5. «Подвижные игры»</b> Подвижные игры и их влияние на физическое развитие человека. Виды игр. Игры с мячом. Игры народов мира. Беседа «История возникновения подвижных игр». Правила игры. Техника безопасности.</p> <p><b>Раздел 6. «Соревнования»</b> Беседа о правилах проведения соревнований. Подготовка спортсменов к соревнованиям.</p>
Практическая часть (131 час)	<p><b>Раздел 2. «Развитие двигательных качеств»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• упражнения для развития ловкости;</li> <li>• упражнения для развития быстроты;</li> <li>• упражнения для развития выносливости;</li> <li>• упражнения для развития гибкости и подвижности суставов;</li> <li>• упражнения для развития скоростно-силовых качеств;</li> <li>• упражнения для развития прыгучести;</li> <li>• упражнения для развития силы.</li> </ul> <p><b>Раздел 3. «Общая физическая подготовка»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• бег на короткие дистанции;</li> <li>• прыжки в длину с места;</li> <li>• многоскоки;</li> <li>• упражнения на перекладине;</li> <li>• метание мяча в цель;</li> <li>• прыжки в длину с разбега.</li> </ul> <p><b>Раздел 4. «Эстафеты»</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• эстафеты на месте;</li> <li>• эстафеты в движении;</li> <li>• эстафеты без предметов;</li> <li>• эстафеты с предметами.</li> </ul>

	<p><b>Раздел 5. «Подвижные игры»</b>  Подвижные игры:  «Мяч соседу», «Попрыгунчики-воробушки», «Два мороза», «Метко в цель», «Гуси-лебеди», «Кто быстрее?», «Вызов номеров», «Охотники и утки», «Лиса и собаки», «Воробьи-вороны», «Взятие высоты», «Пятнашки», «Салки», «Борьба за мяч», «Перестрелка» и т.д.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• расширение и развитие двигательного опыта, овладение новыми движениями с повышенной координационной сложностью;</li> <li>• формирование умений работы в команде, опыта коммуникативной культуры.</li> </ul> <p><b>Раздел 6. «Соревнования»</b>  Участие в соревнованиях.</p>
--	--

#### **IV. Методическое обеспечение:**

Теоретические занятия проводятся с использованием следующих учебных пособий

1. «Твой олимпийский учебник» Москва. «Советский спорт»1999г
2. ФГОС Планируемые результаты основного общего образования. – «Просвещение», Москва. 2010.
3. «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2013.
4. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов. Фатеева Л.П. Ярославль: «Академия развития», 2010
5. «Все цвета, кроме чёрного» - организация педагогической профилактики наркотизма среди школьников. «Вентана – Граф», Москва, 2012

#### **Инвентарь**

Практические занятия проводятся в спортивном зале.

Для проведения занятий необходимо иметь:

- гимнастические скамейки
- гимнастические палки
- гантели
- шведские стенки
- скакалки различной длины
- волейбольные мячи
- баскетбольные мячи
- футбольные мячи
- мягкие мячи
- набивные мячи (1кг)
- резиновые жгуты
- свисток
- гимнастические маты
- секундомер
- весы

