

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кардымовская средняя школа имени Героя Советского Союза С.Н.Решетова»
Кардымовского района Смоленской области

«Рассмотрена» ШМО учителей начальных классов. Руководитель <i>Пономарева О.И.</i> протокол №1 от 28 августа 2023 г.	«Утверждена» Директор <i>С.С.Аношенкова</i> Приказ №043 от 29 августа 2023 г.
--	--



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
начального общего образования
курса внеурочной деятельности
«ОФП»
по направлению: спортивно-оздоровительное
1-4 класс
Срок реализации: 4 года

Составители:

учителя начальных классов
Безфамильная И.В.,
Газиева Е.В.,
Петрунина Л.В.

«Согласована»
Заместитель директора
Баранова Е.В.
«29» августа 2023 г

п. Кардымово

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «ОФП» составлена для учащихся 1-4 класса на 2023 – 2024 учебный год на основании:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании Российской Федерации»
2. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2021г.)
3. Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Кардымовская СШ»
4. Учебного плана МБОУ «Кардымовская СШ» на 2023-2024 уч. г.

На изучение программы в 1 классе отводится 33 часа, в 2-4 классах отводится по 34 часа (1 час в неделю).

Форма итогового занятия: 1 класс: соревнование;

2 класс: спортивный праздник;

3 класс: спортивные игры;

4 класс: спортивные игры.

Направление программы внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное.

Актуальность обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность, которая рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках образовательного плана.

Взаимосвязь с программой воспитания:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование в кружках, секциях, клубах, студиях и т.п. детско-взрослых общностей, которые могли бы объединять детей и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями друг к другу;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социальнозначимые формы поведения;
- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

Цель программы – создание условий для физического развития детей, формирование личности ребенка средствами подвижных игр через включение их в совместную деятельность, приобщение учащихся к народным традициям, обычаям, играм.

Основные задачи курса

- расширить их представления о культуре русского народа и народов России;
- познакомить детей с народными традициями, обычаями;
- дать детям представление о народных играх;
- формировать у детей интерес к истории и народному творчеству;
- развивать эстетическое и нравственное восприятие мира;
- прививать интерес и любовь к занятиям различными видами спортивной и игровой деятельности.
- воспитывать культуру общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной игровой и соревновательной деятельности.
- способствовать функциональному развитию организма школьника, развитию его всех физических качеств.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности

Рабочая программа данного курса ориентирована на детей в возрасте от 6 до 11 лет и имеет спортивно-оздоровительную направленность. Внеурочная деятельность осуществляется во второй половине дня. Подвижные игры нравятся практически всем детям без исключения, так как способствуют совершенствованию двигательных навыков и умений, развитию основных физических качеств (силы, ловкости, выносливости, быстроты и гибкости), благотворно влияют на развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, формируют и воспитывают волевые качества личности. Более того, все подвижные игры имеют занимательный характер, тем самым настраивая ребёнка на позитивное восприятие мира, на получение положительных эмоций.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

ЛИЧНОСТНЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;
- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

МЕТАПРЕДМЕТНЫМИ результатами курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Подвижные игры» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:

- умения планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия;
- планирование общей цели и пути её достижения;
- распределение функций и ролей в совместной деятельности;
- конструктивное разрешение конфликтов;
- осуществление взаимного контроля;
- оценка собственного поведения и поведения партнёра и внесение необходимых коррективов;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- различать способ и результат действия;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учёта характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:

- добывать новые знания: находить дополнительную информацию по содержанию курса, используя дополнительную литературу, свой жизненный опыт;
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: предлагать свои правила игры на основе знакомых игр;
- устанавливать причинно-следственные связи.

КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:

- взаимодействие, ориентация на партнёра, сотрудничество и кооперация (в командных видах игры);
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ:

Первостепенным результатом реализации курса внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание учебного материала

Курс «Подвижные игры» входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает задания, упражнения, игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В “Кладовую подвижных игр” вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

Ценностными ориентирами содержания данного курса являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в процессе свободного общения на занятиях.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1. Раздел – «Русские народные игры», изучается со 1 по 4 класс.
2. Раздел – «Игры народов России», изучается со 2 по 4 класс.
3. Раздел – «Подвижные игры», изучается во 2-х классах.
4. Раздел – «Эстафеты», изучается в 1-4-х классах.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям

- знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-7 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении. А вот

для обучающихся 8-10 лет, помимо движения, нужен еще и занимательный материал. Знакомясь с историей и играми различных народов, они не только развиваются физически, но еще и развивают свой кругозор.

Мы должны стремиться к тому, чтобы сделать из детей не атлетов, акробатов или людей спорта, а лишь здоровых, уравновешенных физически и нравственно людей.

Цели изучения по каждому разделу

«Русские народные игры»

Цели: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость. Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

«Игры народов России»

Цели: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и другие физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

«Подвижные игры»

Цели: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе. Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

«Эстафеты»

Цели: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки пере-движения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы

- <http://zloy-fizruk.narod.ru/ngame.html>
- <http://zloy-fizruk.narod.ru/ngame0002.html>
- <http://zloy-fizruk.narod.ru/ngame0007.html>
- <http://zloy-fizruk.narod.ru/ngame0001.html>
- <http://zloy-fizruk.narod.ru/ngame0003.html>
- <http://azbuka-igr.ru/category/world> game/armyanskie
- <http://azbuka-igr.ru/category/world> game/gruzinskie
- <http://azbuka-igr.ru/category/world> game/kabardino-balkarskie
- <http://azbuka-igr.ru/category/world> game/severo-osetinskie
- <http://azbuka-igr.ru/category/world> game/checheno-ingushskie
- <http://azbuka-igr.ru/category/world> game/kazachi

Календарно - тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование темы урока	Форма проведения занятия	Дата проведения	
			По плану	По факту
1.	Вводный инструктаж по техники безопасности на занятиях внеурочной деятельностью. Значение подвижных игр для здорового образа жизни.	беседа		
2.	Комплекс упражнений ОРУ на месте. Игры "Фигуры", "Волки, зайцы, лисы", "Медведь и пчелы", "Третий лишний".	оздоровительная, игровая		
3.	Комплекс упражнений ОРУ в движении. Игры "У медведя во бору", "Веселые ракеты", "Краски", "Белые медведи".	оздоровительная, игровая		
4.	Комплекс упражнений с предметами. Игры "Салки", "Шишки, желуди, орехи", "Удержи обруч", "Пустое место".	оздоровительная, игровая		
5.	Комплекс упражнений в кругу. Игры "Отгадайчей голос?", "Караси и Щуки", "Гуси - лебеди".	оздоровительная, игровая		
6.	История возникновения игр с мячом. Совершенствование координации движений. Перекаты мяча. Комплекс ОРУ с мячом «Мячик». Игра «Мяч по полу», "Гусеница".	беседа, игровая		

7.	Развитие глазомера и чувства расстояния. Передача мяча. Метание мяча «Кто меткий?» Игра «Метко в цель». Игра «Бегуны и метатели».	оздоровительная, игровая		
8.	Укрепление основных мышечных групп: мышцрук и плечевого пояса. Игра «Передача мяча в колоннах». Игра «Гонка мячей».	оздоровительная, игровая		
9.	Обучение бросанию, метанию и ловле мяча в игре. Броски и ловля мяча. Игра «Мяч соседу». Игра «Подвижная цель».	беседа, игровая		
10.	Укрепление основных мышечных групп; мышц рук и плечевого пояса, работа с набивными мячами. Игра "Охотники и утки", "Передал садись", "Перестрелка".	оздоровительная, игровая		
11.	Профилактика детского травматизма. Знакомство с правилами дыхания во время прыжков. Последовательность обучения прыжкам. Игра «Прыгающие воробышки».	беседа, оздоровительная, игровая		
12.	Комплекс ОРУ «Скакалочка». Игра "Петушине бои". Игра "Кенгуру".	оздоровительная, игровая		
13.	Комплекс упражнений с длинной скакалкой «Верёвочка». Игра «Удочка», «Лягушата и цапля».	оздоровительная, игровая		
14.	Комплекс ОРУ с короткими скакалками «Солнышко». Игра «Зеркало».	оздоровительная, игровая		
15.	Комплекс ОРУ со скакалкой «Лучики». Игра «Выше ножки от земли».	оздоровительная, игровая		
16.	Правильная осанка и её значение для здоровья и хорошей учёбы. Комплекс специальных упражнений «Ровная спина». Игра «Красный, зелёный». Игра «Альпинисты». Игра «Кто быстрее встанет в круг».	беседа, игровая, оздоровительная		
17.	Комплекс упражнений с мешочками. Игра «Разведчики». Игра «Поезд». Игра «Построение шеренгу».	оздоровительная, игровая		
18.	Упражнения для исправления нарушений осанки и плоскостопия. Игра «Летает – не летает».	оздоровительная, игровая		
19.	Народные игры – основа игровой культуры. Роль и место игры в жизни людей. Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».	беседа, игровая		

20.	Разучивание народных игр. Игра «Калин – бан -ба».	беседа, игровая		
21.	Разучивание народных игр. Игра «Чижик».	беседа, игровая		
22.	Разучивание народных игр. Игра «Золотые ворота».	беседа, игровая		
23.	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	беседа, игровая		
24.	Разучивание народных игр. Игра "Чехарда".	беседа, игровая		
25.	Закаливание и его влияние на организм. Первая помощь при обморожении. Игра «Скатывание шаров».	беседа, игровая, оздоровительная		
26.	Игра «Гонки снежных комов».Комплекс ОФП.	игровая, оздоровительная		
27.	Игра «Гонки санок». Комплекс Упражнений на координацию.	игровая, оздоровительная		
28.	Игра «Слаломисты». Комплекс ОФП.	игровая, оздоровительная		
29.	Игра «Черепahi». Комплекс упражнений на развитие скорости.	игровая, оздоровительная		
30.	Знакомство с правилами проведения эстафет. Профилактика детского травматизма. Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия.	беседа, соревнование		
31.	Эстафета с предметами (мячами, обручами, скакалками). Беговые эстафеты.	соревнование		
32.	Эстафеты на развитие статистического и динамического равновесия. Повторение.	соревнование		
33.	Беговые эстафеты. Повторение.	соревнование		

2-й класс (34часа)

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	Русская народная игра «Жмурки»	беседа, игровая		
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	беседа, игровая		
3	Русская народная игра «Горелки»	беседа, игровая		
4	Русская народная игра «Салки»	беседа, игровая		

5	Русская народная игра «Пятнашки»	беседа, игровая		
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	беседа, игровая		
7	Русская народная игра «Фанты»	беседа, игровая		
8	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	беседа, игровая		
9	Русская народная игра «Волк»	беседа, игровая		
10	Русская народная игра «Птицелов»	беседа, игровая		
11	Подвижная игра «Совушка»	беседа, игровая		
12	Подвижная игра «Мышеловка»	беседа, игровая		
13	Подвижная игра «Пустое место»	беседа, игровая		
14	Подвижная игра «Карусель»	беседа, игровая		
15	Подвижная игра «Кто быстрее?»	беседа, игровая		
16	Подвижная игра «Конники-спортсмены»	беседа, игровая		
17	Подвижная игра «Лягушата и цыплята»	беседа, игровая		
18	Подвижная игра «Карлики и великаны»	беседа, игровая		
19	Эстафета «Передача мяча»	игровая, оздоровительная		
20	Эстафета «С мячом»	соревнование		
21	Эстафета зверей	соревнование		
22	Эстафета «Быстрые и ловкие»	соревнование		
23	Эстафета «Вызов номеров»	соревнование		
24	Эстафета по кругу	соревнование		
25	Эстафета с обручем	соревнование		
26	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	игровая, оздоровительная		
27	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	игровая, оздоровительная		
28	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	игровая, оздоровительная		
29	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними	беседа, игровая		
30	Марийская народная игра «Катание мяча»	беседа, игровая		
31	Татарская народная игра «Серый волк»	беседа, игровая		
32	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	беседа, игровая		
33	Чувашская игра «Рыбки»	беседа, игровая		
34	Итоговое занятие	Спортивный праздник		

3-й класс (34 часа)

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Русская народная игра «Краски»	беседа, игровая		
2	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	беседа, игровая		
3	Русская народная игра «Ляпка»	беседа, игровая		
4	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	беседа, игровая		
5	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	беседа, игровая		
6	Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними	беседа, игровая		
7	Кабардино-балкарская народная игра «Под буркой»	беседа, игровая		
8	Калмыцкие народные игры «Прятки», «Альчик!»	беседа, игровая		
9	Карельские народные игры «Мяч», «Я есть!»	беседа, игровая		
10	Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	беседа, игровая		
11	Марийская народная игра «Катание мяча»	беседа, игровая		
12	Татарская народная игра «Серый волк»	беседа, игровая		
13	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	беседа, игровая		
14	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый зайка»	беседа, игровая		
15	Чечено-ингушская игра «Чиж»	беседа, игровая		
16	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба»	беседа, игровая		
17	Мордовские народные игры «Котел», «Круговой»	игровая, оздоровительная		
18	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки»	беседа, игровая		
19	Чувашская игра «Рыбки»	беседа, игровая		
20	Игра народов Сибири и Дальнего Востока «Льдинки, ветер и	беседа, игровая		
21	Эстафета «Вызов номеров»	соревнование		
22	Эстафета по кругу	соревнование		
23	Эстафета с обручем	соревнование		
24	Эстафета с мячом	соревнование		
25	Эстафета «Быстрые и ловкие»	соревнование		

26	Эстафета «Встречная»	соревнование		
27	Эстафета «Весёлые старты»	соревнование		
28	Русская народная игра «Салки»	беседа, игровая		
29	Русская народная игра «Пятнашки»	беседа, игровая		
30	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	беседа, игровая		
31	Русская народная игра «Фанты»	беседа, игровая		
32	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	беседа, игровая		
33	Русская народная игра «Третий лишний»	беседа, игровая		
34	Итоговое занятие	спортивные игры		

4-й класс (34 часа)

№	Тема занятия	Форма проведения занятия	Дата проведения	
			По плану	По факту
1	Русская народная игра «Жмурки»	беседа, игровая		
2	Русская народная игра «Кот и мышь»	беседа, игровая		
3	Русская народная игра «Горелки»	беседа, игровая		
4	Русская народная игра «Салки»	беседа, игровая		
5	Русская народная игра «Пятнашки»	беседа, игровая		
6	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	беседа, игровая		
7	Русская народная игра «Фанты»	беседа, игровая		
8	Русская народная игра «Салки с приседаниями»	беседа, игровая		
9	Русская народная игра «Волк»	беседа, игровая		
10	Русская народная игра «Птицелов»	беседа, игровая		
11	Русская народная игра «Гори, гори ясно!»	беседа, игровая		
12	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень»	беседа, игровая		
13	Бурятская народная игра «Ищем палочку»	беседа, игровая		
14	Дагестанские народные игры «Выбей из круга»	беседа, игровая		
15	Марийская народная игра «Катание мяча»	беседа, игровая		
16	Татарская народная игра «Серый волк»	беседа, игровая		
17	Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки»	беседа, игровая		
18	Чувашская игра «Рыбки»	беседа, игровая		
19	Эстафета «Передача мяча»	соревнование		
20	Эстафета «С мячом»	соревнование		
21	Эстафета зверей	соревнование		
22	Эстафета «Быстрые и ловкие»	соревнование		
23	Эстафета «Вызов номеров»	соревнование		
24	Эстафета по кругу	соревнование		

25	Эстафета с обручем	соревнование		
26	Эстафета «Весёлые старты»	соревнование		
27	Русская народная игра «Салки»	беседа, игровая		
28	Русская народная игра «Пятнашки»	беседа, игровая		
29	Русская народная игра «Охотники и зайцы»	беседа, игровая		
30	Русская народная игра «Краски»	беседа, игровая		
31	Русская народная игра «Гори, гори ясно»	беседа, игровая		
32	Русская народная игра «Третий лишний»	беседа, игровая		
33	Русская народная игра «Пятнашки»	беседа, игровая		
34	Итоговое занятие	спортивные игры		

Материально-техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; 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 занятием.

