

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа р.п.Соколовый
муниципального образования «Город Саратов»

Принято
решением ШМО учителей
физической культуры и
ОБЖ
Руководитель ШМО
_____ /Агаркова Л.С./

Протокол № 1
От 22.08.2022г.

Согласовано
Заместитель директора по
УВР МАОУ «СОШ р.п.
Соколовый»

_____ /Зизевская Н.В./

23.08.2022г.

Утверждено
Директор
МОУ «СОШ р.п.
Соколовый»

_____ /Щеников
П.Г./

Приказ № 145
от 25.08.2022г.

Рабочая программа учебного предмета
Физическая культура
Начального общего образования

Срок освоения: 5 лет (1 – 4 класс)

Разработчики программы:

Агаркова Л.С. учитель физической
культуры
Станиславенко С.И. учитель физической
культуры

г. Саратов 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработано в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФГОС начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287;
- Уставом МАОУ «СОШ р.п. Соколовый»;

При создании программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей, учителей и методистов на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе детей младшего школьного возраста. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение младших школьников в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре в начальной школе является формирование у учащихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья школьников, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно - ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у младших школьников необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются

положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования является личностно - деятельностный подход, ориентирующий педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению младшими школьниками двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно - процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно - ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. Личностные результаты представлены в программе за весь период обучения в начальной школе; метапредметные и предметные результаты — за каждый год обучения.

Результативность освоения учебного предмета учащимися достигается посредством современных научно-обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 270 ч (два часа в неделю в каждом классе): 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 68 ч.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности. Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование:

Оздоровительная физическая культура. Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура. Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики. Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе; подъём ног из положения лёжа на животе; сгибание рук в положении упор лёжа; прыжки в группировке, толчком двумя ногами; прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка. Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности. Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование:

Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма обтиранием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекуты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка. Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом; спуск с

небольшого склона в основной стойке; торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика. Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений; змейкой; по кругу; обеганием предметов; с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры. Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, волейбол, футбол).

3 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности. Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование:

Оздоровительная физическая культура. Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка. Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Подвижные и спортивные игры. Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. **Баскетбол:** ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. **Волейбол:** прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. **Футбол:** ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре. Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности.

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование:

Оздоровительная физическая культура. Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах; солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики. Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка - енка».

Лёгкая атлетика. Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт; стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка. Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Подвижные и спортивные игры. Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. **Волейбол:** нижняя

боковая подача; приём и передача мяча сверху; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. **Баскетбол:** бросок мяча двумя руками от груди с места; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. **Футбол:** остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы; выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты должны отражать готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;

формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;

проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;

уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;

стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты отражают достижения учащихся в овладении познавательными, коммуникативными и регулятивными универсальными учебными действиями, умения их использовать в практической деятельности. Метапредметные результаты формируются на протяжении каждого года обучения.

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;

устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;

сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;

выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

коммуникативные УУД:

воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;

управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;

обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

регулятивные УУД:

выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;

выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;

проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты

1 КЛАСС

К концу обучения в первом классе обучающиеся научатся:

приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;

соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;

выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;

анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;

демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;

выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;

демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;

передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);

играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во втором классе обучающиеся научатся:

демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;

измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;

выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;

демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой;

передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом; спускаться с пологого склона и тормозить падением;

организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;

выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в третьем классе обучающиеся научатся:

соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;

демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;

измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;

выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;

выполнять движение противоходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;

выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;

передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;

демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;

демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;

передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;

выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в четвёртом классе обучающиеся научатся:

объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;

осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем;

приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;

приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом; характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой, лёгкой атлетикой и лыжной подготовкой;

проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;

демонстрировать акробатические комбинации из 5—7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);

демонстрировать движения танца «Летка - енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;

выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;

выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;

выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

Тематическое планирование по учебному предмету

«Физическая культура» 1 класс

№	Название раздела	Количество часов	ЭОР/ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы по воспитанию
1	Знание о физической культуре	3	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/res.edu.ru	Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; оценивать поведение человека

				<p>с точки зрения здорового образа жизни.</p> <p>побуждать обучающихся соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Приобщение обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России.</p> <p>Организовывать работу обучающихся с получаемой на уроке социально значимой информацией – обсуждать, высказывать мнение;</p> <p>устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>Воспитывать сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.</p> <p>Воспитывать культуры общения на уроке.</p> <p>Формировать у учителя умения слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.</p> <p>Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта;</p> <p>реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности.</p> <p>наблюдать за демонстрациями упражнений учителем..</p>
2	Способы самостоятельной деятельности	3	<p>res.edu.ru</p> <p>pedsovet.su</p> <p>klassikaknigi.info</p> <p>www.fizkult-ura.ru</p> <p>res.edu.ru</p>	<p>Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся</p> <p>Содействовать развитию морально-волевых качеств</p> <p>Содействовать формировать социальной активности учащихся</p> <p>Формировать:</p> <p>здоровый образ жизни;</p> <p>потребность к</p>

				систематическим занятиям физическими упражнениями, организация активного отдыха и досуга.
3	Физическое совершенствование:	60	res.edu.ru pedsovet.su	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	res.edu.ru pedsovet.su	Содействовать формированию социальной активности учащихся Формировать: здоровый образ жизни; потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями в быту
	Спортивно-оздоровительная деятельность		res.edu.ru pedsovet.su	Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся Содействовать развитию морально-волевых качеств
4	Модуль «Гимнастика»	10	res.edu.ru pedsovet.su klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru res.edu.ru	Формировать: умения организовывать самостоятельную работу учащихся; соблюдать технику безопасности; знания гигиенических правил, связанных с ОЗОЖ и организацией рабочего места; знания безопасности и применять их в быту; знания о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; знания о развитии силовых способностей и гибкости; Формировать знания о значении страховки; выполнять страховку и самостраховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
5	Модуль «Легкая атлетика»	10	res.edu.ru pedsovet.su	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое

				<p>развитие и физическую подготовленность;</p> <p>Формировать:</p> <p>умение анализировать технику физических упражнений;</p> <p>осваивать и выполнять по показу;</p> <p>научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Формировать умения работать в команде;</p> <p>Научить оценивать результаты своей деятельности;</p> <p>умение договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Умение контролировать своё эмоциональное состояние в совместной работе с одноклассниками</p> <p>Воспитывать уважительное отношение к сопернику.</p>
6	Модуль «Зимние виды спорта»	16	res.edu.ru pedsovet.su	<p>Дать необходимую информацию:</p> <p>о технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке и по проведению занятий по подвижным играм на воздухе.</p> <p>Формировать знания о значении страховки и само страховки.</p> <p>Воспитывать:</p> <p>Терпение, силы воли, трудолюбие, ответственности, упорство к достижению цели.</p> <p>Умение анализировать влияние занятий на свежем воздухе на организм человека.</p>
7	Модуль «Подвижные игры»	22	pedsovet.su res.edu.ru	<p>Дать необходимую информацию:</p>

			infourok.ru uchitalya.com	<p>о технике безопасности на занятиях по подвижным играм; знания о правилах проведения подвижных игр;</p> <p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье;</p> <p>Чувство ответственности, коллективизма, скорости принятия решения.</p> <p>Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях;</p> <p>умение управлять своими эмоциями;</p> <p>умение использовать игру, как средство досуга</p> <p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися;</p> <p>групповая работа;</p> <p>в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p> <p>Формировать знания о значении страховки и самоосторожки</p>
	ВСЕГО	66		

Тематическое планирование по учебному предмету

«Физическая культура» 2 класс

№	Название раздела	Количество часов	ЭОР/ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы по воспитанию
1	Знание о физической культуре	3	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/res.edu.ru	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни;</p> <p>оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.</p> <p>побуждать обучающихся соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Приобщение обучающихся к истории и традициям</p>

				<p>физической культуры и спорта народов России.</p> <p>Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией получаемой на уроке – обсуждать, высказывать мнение;</p> <p>устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>Воспитывать сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности.</p> <p>Воспитывать культуры общения на уроке.</p> <p>Формировать у учителя умения слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение.</p> <p>Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности.</p>
2	Способы самостоятельной деятельности	3	<p>res.edu.ru</p> <p>pedsovet.su</p> <p>klassikaknigi.info</p> <p>www.fizkult-ura.ru</p> <p>res.edu.ru</p>	<p>Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся</p> <p>Содействовать развитию моральных и волевых качеств</p> <p>Содействовать формировать социальной активности учащихся</p> <p>Формировать:</p> <p>здоровый образ жизни;</p> <p>потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, организация активного отдыха и досуга</p>
3	Физическое совершенствование:	60	<p>res.edu.ru</p> <p>pedsovet.su</p>	
	Физкультурно-оздоровительная	3	<p>res.edu.ru</p> <p>pedsovet.su</p>	Содействовать формировать социальной активности

	деятельность			<p>учащихся Формировать: здоровый образ жизни; потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями в быту</p>
	Спортивно-оздоровительная деятельность		res.edu.ru pedsovet.su	<p>Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся Содействовать развитию моральных и волевых качеств</p>
4	Модуль «Гимнастика»	10	res.edu.ru pedsovet.su klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru res.edu.ru	<p>Формировать: умения организовывать самостоятельную работу учащихся; соблюдать технику безопасности; знания гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места; знания безопасности и применять их в быту; знания о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; знания о развитии силовых способностей и гибкости; формировать знания о значении страховки; выполнять страховку и самостраховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p>
5	Модуль «Легкая атлетика»	10	res.edu.ru pedsovet.su	<p>Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формировать: умение анализировать технику физических упражнений; осваивать и выполнять по показу; научить владеть навыками</p>

				<p>выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Формировать умения работать в команде;</p> <p>Научить оценивать результаты своей деятельности;</p> <p>умение договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Умение контролировать своё эмоциональное состояние в совместной работе с одноклассниками</p> <p>Воспитывать уважительное отношение к сопернику.</p>
6	Модуль «Зимние виды спорта»	16	res.edu.ru pedsovet.su	<p>Дать необходимую информацию:</p> <p>о технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке и по проведению занятий по подвижным играм на воздухе.</p> <p>Формировать знания о значении страховки и самоосторожки.</p> <p>Воспитывать:</p> <p>Терпение, силы воли, трудолюбие, ответственности, упорство к достижению цели.</p> <p>Умение анализировать влияние занятий на свежем воздухе на организм человека.</p>
7	Модуль «Подвижные игры»	23	pedsovet.su res.edu.ru infourok.ru uchitalya.com	<p>Дать необходимую информацию:</p> <p>о технике безопасности на занятиях по подвижным играм;</p> <p>знания о правилах проведения подвижных игр;</p> <p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье;</p> <p>Чувство ответственности,</p>

				<p>коллективизма, скорости принятия решения.</p> <p>Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; умение управлять своими эмоциями;</p> <p>умение использовать игру, как средство досуга</p> <p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися;</p> <p>групповая работа;</p> <p>в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p> <p>Формировать знания о значении страховки и самоосторожки</p>
	ВСЕГО	68		

Тематическое планирование по учебному предмету

«Физическая культура» 3 класс

№	Название раздела	Количество часов	ЭОР/ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы по воспитанию
1	Знание о физической культуре	3	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/res.edu.ru	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.</p> <p>побуждать обучающихся соблюдать принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Приобщение обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России.</p> <p>Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке</p>

				<p>социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;</p> <p>устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя.</p> <p>Воспитывать сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитывать культуры общения на уроке.</p> <p>Формировать у учителя умения слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение. Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности;</p> <p>наблюдать за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.</p>
2	Способы самостоятельной деятельности	3	<p>res.edu.ru</p> <p>pedsovet.su</p> <p>klassikaknigi.info</p> <p>www.fizkult-ura.ru</p> <p>res.edu.ru</p>	<p>Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся</p> <p>Содействовать развитию моральных и волевых качеств</p> <p>Содействовать формировать социальной активности учащихся</p> <p>Формировать:</p> <p>здоровый образ жизни;</p> <p>потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями в быту</p>
3	Физическое совершенствование:	60	<p>res.edu.ru</p> <p>pedsovet.su</p>	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	<p>res.edu.ru</p> <p>pedsovet.su</p>	<p>Содействовать формировать социальной активности учащихся</p> <p>Формировать:</p> <p>здоровый образ жизни;</p> <p>потребность к</p>

				систематическим занятиям физическими упражнениями, организация активного отдыха и досуга
	Спортивно-оздоровительная деятельность		res.edu.ru pedsovet.su	Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся Содействовать развитию моральных и волевых качеств
4	Модуль «Гимнастика»	10	res.edu.ru pedsovet.su klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru res.edu.ru	Формировать: умения организовывать самостоятельную работу учащихся; соблюдать технику безопасности; знания гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места; знания безопасности и применять их в быту; знания о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; знания о развитии силовых способностей и гибкости; формировать знания о значении страховки; выполнять страховку и самостраховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
5	Модуль «Легкая атлетика»	10	res.edu.ru pedsovet.su	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формировать: умение анализировать технику физических упражнений; осваивать и выполнять по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными

				<p>способами, в различных изменяющихся внешних условиях;</p> <p>Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p>Формировать умения работать в команде;</p> <p>Научить оценивать результаты своей деятельности;</p> <p>умение договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Умение контролировать своё эмоциональное состояние в совместной работе с одноклассниками</p> <p>Воспитывать уважительное отношение к сопернику.</p>
6	Модуль «Зимние виды спорта»	16	res.edu.ru pedsovet.su	<p>Дать необходимую информацию:</p> <p>о технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке и по проведению занятий по подвижным играм на воздухе.</p> <p>Формировать знания о значении страховки и самоосторожки.</p> <p>Воспитывать:</p> <p>Терпение, силы воли, трудолюбие, ответственности, упорство к достижению цели.</p> <p>Умение анализировать влияние занятий на свежем воздухе на организм человека.</p>
7	Модуль «Подвижные игры» «Спортивные игры»	23	pedsovet.su res.edu.ru http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/ Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки) volleybolist.ru www.fizkult-ura.ru infourok.ru	<p>Дать необходимую информацию:</p> <p>о технике безопасности на занятиях по подвижным и спортивным играм;</p> <p>знания о правилах проведения подвижных игр;</p> <p>Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье;</p> <p>Чувство ответственности, коллективизма, скорости принятия решения.</p>

			uchitalya.com	<p>Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; умение управлять своими эмоциями; умение использовать игру, как средство досуга</p> <p>Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися; групповая работа; в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися; Формировать знания о значении страховки и самоосторожки</p>
	ВСЕГО	68		

Тематическое планирование по учебному предмету

«Физическая культура» 4 класс

№	Название раздела	Количество часов	ЭОР/ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы по воспитанию
1	Знание о физической культуре	3	https://resh.edu.ru/class/9/	<p>Формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни.</p> <p>побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации.</p> <p>Приобщение обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России.</p> <p>Организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать,</p>

				<p>высказывать мнение; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя. Воспитывать сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности. Воспитывать культуры общения на уроке. Формировать у учителя умений слушать, слышать, высказывать и аргументировать своё мнение. Давать знания о достижениях российских спортсменов в различных видах спорта; реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности; наблюдать за демонстрациями учителя, просмотр учебных фильмов.</p>
2	Способы самостоятельной деятельности	3	<p>res.edu.ru pedsovet.su klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru res.edu.ru</p>	<p>Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся Содействовать развитию моральных и волевых качеств Содействовать формировать социальной активности учащихся Формировать: здоровый образ жизни; потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, организация активного отдыха и досуга</p>
3	Физическое совершенствование:	62	<p>res.edu.ru pedsovet.su</p>	
	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2	<p>res.edu.ru pedsovet.su</p>	<p>Содействовать формировать социальной активности учащихся Формировать: здоровый образ жизни; потребность к систематическим занятиям</p>

				физическими упражнениями в быту
	Спортивно-оздоровительная деятельность	60	res.edu.ru pedsovet.su	Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся Содействовать развитию моральных и волевых качеств
4	Модуль «Гимнастика»	10	res.edu.ru pedsovet.su klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru res.edu.ru	Формировать: умения организовывать самостоятельную работу учащихся; соблюдать технику безопасности; знания гигиенических правил, связанных с ЗОЖ и организацией рабочего места; знания безопасности и применять их в быту; знания о значении гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки; знания о развитии силовых способностей и гибкости; формировать знания о значении страховки; выполнять страховку и самостраховку во время занятий; научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).
5	Модуль «Легкая атлетика»	10	res.edu.ru pedsovet.su	Формировать понимание влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность; Формировать: умение анализировать технику физических упражнений; осваивать и выполнять по показу; научить владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки) различными способами, в различных изменяющихся внешних

				<p>условиях; Научить владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Формировать умения работать в команде; Научить оценивать результаты своей деятельности; умение договариваться и помогать одноклассникам в совместной работе. Умение контролировать своё эмоциональное состояние в совместной работе с одноклассниками Воспитывать уважительное отношение к сопернику.</p>
6	Модуль «Зимние виды спорта»	16	res.edu.ru pedsovet.su	<p>Дать необходимую информацию: о технике безопасности при проведении занятий по лыжной подготовке и по проведению занятий по подвижным играм на воздухе. Формировать знания о значении страховки и самоостраховки. Воспитывать: Терпение, силы воли, трудолюбие, ответственности, упорство к достижению цели. Умение анализировать влияние занятий на свежем воздухе на организм человека.</p>
	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки	12	pedsovet.su res.edu.ru infourok.ru uchitalya.com	<p>Обеспечить оптимальное развитие двигательных (физических) качеств (способностей) учащихся Содействовать развитию моральных и волевых качеств Содействовать формировать социальной активности учащихся Формировать: здоровый образ жизни; потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями в быту</p>

<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол</p>	<p>4</p>	<p>http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/ Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки) volleybolist.ru res.edu.ru</p>	<p>Дать необходимую информацию: о технике безопасности на занятиях по волейболу; знания о терминологии игры волейбол; о достижениях российских спортсменов. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье; Чувство ответственности, коллективизма, скорости принятия решения. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; умение управлять своими эмоциями; умение использовать игру, как средство досуга Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися; групповая работа; в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол</p>	<p>4</p>	<p>klassikaknigi.info klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru res.edu.ru res.edu.ru</p>	<p>Дать необходимую информацию: о технике безопасности на занятиях по баскетболу; знания о терминологии игры волейбол; о достижениях российских спортсменов. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье; Чувство ответственности, коллективизма, скорости принятия решения. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и</p>

				<p>соревновательных ситуациях; умение управлять своими эмоциями; умение использовать игру, как средство досуга Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися; групповая работа; в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
	<p>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол</p>	4	<p>klassikaknigi.info www.fizkult-ura.ru res.edu.ru</p>	<p>Дать необходимую информацию: о технике безопасности на занятиях по футбол; знания о терминологии игры волейбол; о достижениях российских спортсменов. Воспитывать у обучающихся чувство уважения к сопернику, к судье; Чувство ответственности, коллективизма, скорости принятия решения. Научить выполнять общеподготовительные и подводящие упражнения, двигательные действия в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях; умение управлять своими эмоциями; умение использовать игру, как средство досуга Применять на уроке интерактивные формы работы с обучающимися; групповая работа; в парах, которая учит обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;</p>
	ВСЕГО	68		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1 класс/ Матвеев А.П., -Москва «Издательство «Просвещение»- 2015г

Физическая культура, 2- 3 класс/ Матвеев А.П.,- Москва «Издательство «Просвещение»- 2015г

Физическая культура, 4 класс/ Матвеев А.П.,- Москва «Издательство «Просвещение»- 2015г

Методические рекомендации 1-4 класс/ Матвеев А.П.- Москва «Просвещение» - 2014г

http://www.bibliofond.ru/download_list.aspx?id=14632 Педагогические условия обучения младших школьников элементам игры в баскетбол

<http://www.gto-normy.ru/page/5/> Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5

<http://pedsovet.su/load/436> Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей

<http://nsportal.ru/> Социальная сеть работников образования

<https://multiurok.ru/> Сайт для учителей

<http://fizkultura-na5.ru/> Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"

<http://fiskult-ura.ucoz.ru/> Сайт «ФизкультУра»

<http://spo.1september.ru/urok/> Сайт «Я иду на урок физкультуры»

<http://collection.edu.ru/> - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.

<http://www.it-n.ru/> - Сеть творческих учителей

<http://www.it-n.ru/> - Всероссийский Интернет – педсовет

<http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

<http://www.uchportal.ru/> - учительский портал

<http://methodsovet.su/forum/15-117-1> образовательный сайт для учителей физической культуры

<http://www.openclass.ru/node/514768> Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"

<http://www.uroki.net/> Сайт для учителей физкультуры

<http://uchitelya.com/fizkultura/> Учительский портал

<http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura>

<http://pculture.ru/> Сайт для учителей физической культуры

<https://intolimp.org/publication/fizkultura/> Сайт для учителей физической культуры

http://www.bankportfolio.ru/dir/sajt_uchitelja/fizkultury/23

<http://spo.1september.ru/>

http://it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com Сеть творческих учителей

rusedu.ru Профессиональное сообщество педагогов "Методисты"

<http://ballplay.narod.ru/>

<http://ptnic.ucoz.ru/>

<http://www.prosv.ru> Сайт издательства «Просвещение».

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://zdd.1september.ru/> газета «Здоровье детей»

<http://spo.1september.ru/> Газета «Спорт в школе»

<http://kzg.narod.ru/> «Культура здоровой жизни»

<http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/> Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)

<http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/> Аэробика для детей(видео уроки)

http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка

<http://learning.mioo.ru/login/index.php> Сообщество учителей физкультуры

<http://www.moumarx.ru/> Методическое объединение учителей физкультуры

<http://www.docme.ru/> информационный сервис

rculture.ru/ видеоуроки по спортиграм

redsovet.su/ видеоуроки

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Стадион (площадка волейбольная, площадка футбольная, площадка баскетбольная, площадка "Варкаут", беговые дорожки),

Спортзал

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Мячи: баскетбольные, волейбольные, футбольные;

Лыжи с креплением беговые:

Лыжные палки;

Лыжные ботинки;

Гимнастическая стенка,

Гимнастические маты;

Мячи для метания 150 гр.;

Секундомер;

Гантели 1кг; 2 кг;

Мячи набивные 1кг; 2 кг;

Скакалки;

Гимнастические палки;

Гимнастическая скамейка;

Перекладина