

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тульской области

Муниципальное образование Кимовский район

МКОУ Казановская СОШ имени

Героя Советского Союза Бодрова А. Ф.

РАССМОТРЕНО

**Педагогическим
советом**

Яковлева Н.Н.
Протокол № 1 от «21» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Яковлева Н.Н.
Приказ № 52 от «21» 08
2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 2386170)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 3 класса

п. Казановка 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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 физкультурминуток 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.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура», обеспечивается Примерными программами по видам спорта, которые рекомендуются Министерством просвещения РФ для занятий физической культурой и могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов учащихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Помимо Примерных программ, рекомендуемых Министерством просвещения РФ, образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

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

В 3 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 68 часов. На вариативную часть отводится 1 час в неделю (суммарно - 34 часа) на внеурочную деятельность по разделу "Прикладно-ориентированная физическая культура." , в который входит - развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта и подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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. Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. 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.

Плавательная подготовка. Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

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.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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 ошибках;
- 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 **третьего года обучения** учащиеся научатся:

познавательные УУД:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в

течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

коммуникативные УУД:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

регулятивные УУД:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

Предметные результаты

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- 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 противходом 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, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Физическая культура у древних народов	1	0	0		обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодежи к трудовой деятельности;; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков;	Устный опрос;	Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: http://window.edu.ru/
Итого по разделу		1						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Виды физических упражнений	1	0	0		выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки;; выполняют подводящие упражнения и объясняют их отличительные признаки;; выполняют соревновательные упражнения и объясняют их отличительные признаки (упражнения из базовых видов спорта);	Практическая работа;	Единое окно доступа к информационным ресурсам [Электронный ресурс]. М. 2005 – 2018. URL: http://window.edu.ru/
2.2.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1		разучивают действия по измерению пульса и определению его значений;; знакомятся с таблицей величины нагрузки по значениям пульса (малая, средняя и большая нагрузка);; проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе);	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/ http://window.edu.ru/
2.3.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	0		знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры;; составляют комплекс физкультминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки;; измерение пульса после выполнения физкультминутки и определение величины физической нагрузки по таблице;; составляют индивидуальный план утренней зарядки, определяют её воздействие на организм с помощью измерения пульса в начале и по окончании выполнения (по разнице показателей);	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/ http://window.edu.ru/
Итого по разделу		3						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								

3.1.	Закаливание организма	0.5	0	0		знакомятся с правилами проведения закаливающей процедуры при помощи обливания, особенностями её воздействия на организм человека, укрепления его здоровья;; разучивают последовательность приёмов закаливания при помощи обливания под душем, способы регулирования температурных и временных режимов;; составляют график проведения закаливающих процедур, заполняют параметры временных и температурных режимов воды в недельном цикле (с помощью родителей);; проводят закаливающие процедуры в соответствии с составленным графиком их проведения;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/ http://window.edu.ru/	
3.2.	Дыхательная гимнастика	1	0	1		обсуждают понятие «дыхательная гимнастика», выявляют и анализируют отличительные признаки дыхательной гимнастики от обычного дыхания;; разучивают правила выполнения упражнений дыхательной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);; выполняют мини-исследование по оценке положительного влияния дыхательной гимнастики на время восстановления пульса после физической нагрузки;; 1 — выполняют пробежку в равномерном темпе по стадиону один круг и отдыхают 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 2 — отдыхают 2—3 мин и вновь выполняют пробежку в равномерном темпе (один круг по стадиону);; 3 — переходят на спокойную ходьбу с выполнением дыхательных упражнений в течение 30 с, после чего измеряют и фиксируют пульс в дневнике физической культуры;; 4 — сравнивают два показателя пульса между собой и делают вывод о влиянии дыхательных упражнений на восстановление пульса;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/	
3.3.	Зрительная гимнастика	0.5	0	0		обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека;; анализируют задачи и способы организации занятий зрительной гимнастикой во время работы за компьютером, выполнения домашних заданий;; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу);	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/	
Итого по разделу		2							
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура									
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	1	0	1		разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;; разучивают правила перестроения уступами из колонны по одному в колонну по три и обратно по командам;; 1 — «Класс, по три рассчитайсь!»;; 2 — «Класс, вправо (влево) приставными шагами в колонну по три шагом марш!»;; 3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;; разучивают правила перестроения из колонны по одному в колонну по три, с поворотом в движении по команде;; 1 — «В колонну по три налево шагом марш!»;; 2 — «В колонну по одному с поворотом налево, в обход шагом марш!»;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/	
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	2	0	2		разучивают и выполняют подводящие упражнения (приседания из виса стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке; вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях);; разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации);	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/	

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	2	0	2		<p>выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочередно правой и левой ноги в стороны и вперёд);;</p> <p>выполняют передвижения спиной вперёд с поворотом кругом способом переступания;;</p> <p>выполняют передвижение стилизованным шагом с высоким подниманием колен, приставным шагом с чередованием движения левым и правым боком;;</p> <p>разучивают передвижения по наклонной гимнастической скамейке (лицом вперёд с поворотом кругом, способом переступания, ходьбой с высоким подниманием колен и движением руками в разные стороны, приставным шагом поочередно левым и правым боком, скрестным шагом поочередно левым и правым боком);</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	2	0	2		<p>выполняют передвижение приставным шагом поочередно правым и левым боком по третьей (четвёртой) жерди гимнастической стенки, удерживаясь хватом сверху за жердь на уровне груди;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разнообразным способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;;</p> <p>разучивают лазанье по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;;</p> <p>разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разнообразным способом на небольшую высоту;;</p> <p>выполняют лазанье и спуск по гимнастической стенке на большую высоту в полной координации;</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	3	0	3		<p>обучаются вращению сложенной вдвое скакалки поочередно правой и левой рукой, стоя на месте;;</p> <p>разучивают прыжки на двух ногах с одновременным вращением скакалки одной рукой с разной скоростью поочередно с правого и левого бока;;</p> <p>разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, вращающуюся с изменяющейся скоростью;;</p> <p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка через скакалку на двух ногах с вращением назад, обсуждают трудности в выполнении;;</p> <p>разучивают подводящие упражнения (вращение поочередно правой и левой рукой назад сложенной вдвое скакалки стоя на месте; прыжки с вращением одной рукой назад сложенной вдвое скакалки поочередно с правого и левого бока);;</p> <p>выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад;</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	2	0	2	<p>знакомятся с понятием «ритмическая гимнастика», особенностями содержания стилизованных упражнений ритмической гимнастики, отличиями упражнений ритмической гимнастики от упражнений других видов гимнастик;;</p> <p>разучивают упражнения ритмической гимнастики;;</p> <p>1) и. п. — основная стойка; 1 — поднимая руки в стороны, слегка присесть; 2 — сохраняя туловище на месте, ноги слегка повернуть в правую сторону; 3 — повернуть ноги в левую сторону; 4 — принять и. п.;;</p> <p>2) и. п. — основная стойка, руки на поясе; 1 — одновременно правой ногой шаг вперёд на носок, правую руку вперёд перед собой; 2 — и. п.; 3 — одновременно левой ногой шаг вперёд на носок, левую руку вперёд перед собой; 4 — и. п.;;</p> <p>3) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1—2 — вращение головой в правую сторону; 3—4 — вращение головой в левую сторону;;</p> <p>4) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; кисти рук на плечах, локти в стороны; 1 — одновременно сгибая левую руку и наклоняя туловище влево, левую руку выпрямить вверх; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая правую руку и наклоняя туловище вправо, правую руку выпрямить вверх; 4 — принять и. п.;;</p> <p>5) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — одновременно сгибая правую и левую ногу, поворот направо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую и правую ногу, поворот налево; 4 — принять и. п.;;</p> <p>6) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч; 1 — одновременно сгибая правую руку в локте и поднимая левую руку вверх, отставить правую ногу в сторону и наклониться вправо; 2 — принять и. п.; 3 — одновременно сгибая левую руку в локте и поднимая правую руку вверх, отставить левую ногу в сторону и наклониться влево; 4 — принять и. п.;;</p> <p>7) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3—4 — то же, что 1—2;;</p> <p>8) и. п. — основная стойка, ноги шире плеч, руки на поясе; 1 — наклон к правой ноге; 2 — наклон вперёд, 3 — наклон к левой ноге; 4 — принять и. п.;;</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	2	0	2	<p>повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением);</p> <p>выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах);</p> <p>наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп;;</p> <p>выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам;;</p> <p>1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене;;</p> <p>2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу;;</p> <p>3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене;;</p> <p>4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу;;</p> <p>разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением;</p>		http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега	6	0	6	<p>наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности выполнения отдельных его фаз (разбег, отталкивание, полёт, приземление);</p> <p>разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;;</p> <p>1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;;</p> <p>2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;;</p> <p>3 — прыжки с места вперёд-вверх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;;</p> <p>4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;;</p> <p>выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча	4	0	4		наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;; разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности	6	0	6		выполняют упражнения;; 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;; 2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся); 3 — бег через набивные мячи;; 4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;; 5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); 6 — ускорение с высокого старта;; 7 — ускорение с поворотом направо и налево;; 8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;; 9 — бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г);	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом	10	0	10		наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют отдельные фазы и особенности их выполнения;; разучивают последовательно технику одновременного двухшажного хода;; 1 — одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого склона;; 2 — приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками;; 3 — двухшажный ход в полной координации;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2		наблюдают и анализируют образец поворотов на лыжах способом переступания, обсуждают особенности его выполнения;; выполняют повороты переступанием в правую и левую сторону стоя на месте;; выполняют повороты переступанием в левую сторону во время спуска с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	2	0	2		наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения;; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	0	0	0				
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр	4	0	4		разучивают правила подвижных игр, условия их проведения и способы подготовки игровой площадки;; наблюдают и анализируют образцы технических действий разучиваемых подвижных игр, обсуждают особенности их выполнения в условиях игровой деятельности;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами игры баскетбола, волейбола, футбола;; разучивают технические действия подвижных игр с элементами лыжной подготовки;; играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/

4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	12	0	12		<p>разучивают технические приёмы игры баскетбол (в группах и парах);</p> <p>1 — основная стойка баскетболиста;;</p> <p>2 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке;;</p> <p>3 — ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>4 — ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями;;</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры волейбол, уточняют особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают технические приёмы игры волейбол (в группах и парах);</p> <p>1 — прямая нижняя подача через волейбольную сетку;;</p> <p>2 — приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу;;</p> <p>3 — подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>4 — лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>5 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте;;</p> <p>6 — приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону;;</p> <p>наблюдают за образцами технических действий игры футбол, уточняют особенности их выполнения;;</p> <p>разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах);</p> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью змейкой, по прямой, по кругу;;</p> <p>2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень;</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
Итого по разделу		62						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	6	0	6		демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/
Итого по разделу		6						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	68				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Физическая культура у древних народов - рассказ учителя и просмотр иллюстраций о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализ и её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности;;	1	1	0		Устный опрос;
2.	Виды физических упражнений (общеразвивающие, подводящие и соревновательные) характерные признаки отличия	1	1	0		Устный опрос;
3.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега : разучивают подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;; 1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;; 2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта;;	1	0	1		Практическая работа;
4.	Прыжок в длину с разбега:— 3. прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;; 4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;; выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации;	1	0	1		Практическая работа;

5.	Сдача норм к. ГТО - челночный бег 3X10м. Прыжок в длину с разбега способом " согнув ноги" с выполнением подводящих упражнений. Броски набивного мяча: разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;;	1	0	1		Практическая работа;
6.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности: 1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м; Прыжок в длину с разбега способом " согнув ноги" с выполнением подводящих упражнений.;	1	0	1		Практическая работа;
7.	Сдача норм ГТО - прыжок в длину с места. Беговые упражнения повышенной координационной сложности: бег через набивные мячи; бег с наступанием на гимнастическую скамейку; бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз); Разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя, сидя на месте на дальность;	1	0	1		Практическая работа;
8.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности: ускорение с высокого старта; ускорение с поворотом направо и налево; бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;;	1	0	1		Практическая работа;

9.	Бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением, макс. скоростью на дистанции 30 м. Метание малого мяча в цель с 6 м. 1 ч	1	0	1		Практическая работа;
10.	Сдача норм к. ГТО - Бег на 30 м. на время. Выполнение броска набивного мяча из-за головы в положении стоя, сидя на месте на дальность.	1	0	1		Практическая работа;
11.	Метание мяча на дальность - на результат. Развитие скоростно - силовых качеств .Подвижная игра «Перестрелка»	1	0	1		Практическая работа;
12.	Сдача норм комп. ГТО - смешанное передвижение на 1000 м.. Преодоление малых препятствий. П/И «Третий лишний»	1	0	1		Практическая работа;
13.	Модуль" Подвижные, спортивные игры".Инструктаж по охране труда: раздел «Спортивные игры». Измерение показателей развития физических качеств.	1	0	1		Практическая работа;
14.	Обучение измерению пульса . Ловля и передача баскетбольного мяча.	1	0	1		Практическая работа;
15.	Баскетбол: обучение технике передачи мяча снизу, ловле мяча 2 –мя руками. Игра «Салки со сменой мест».	1	0	1		Практическая работа;
16.	Закрепление техники ловли и передачи мяча. Эстафеты типа «Весёлых стартов» с обручами.	1	0	1		Практическая работа;

17.	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Круговые эстафеты с набивными мячами.	1	0	1		Практическая работа;
18.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики." Строевые упражнения в движении противоходом. Построение в шеренгу и в колонну. Повороты кругом на месте. Упр. на гибкость. П/И «Становись-разойдись»	1	0	1		Практическая работа;
19.	Строевые команды. Повторить технику выполнения перекатов (вперёд и назад в группировке). Наклон вперед. (Контроль) П/И «Смена мест»	1	0	1		Практическая работа;
20.	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой. Стойка на лопатках. П/И « Самый сильный» Отжимания(на результат.)	1	0	1		Практическая работа;
21.	Выполнение упр - ний на гим. скамейке в передвижении. Передвижение по нак. скамейке: ходьба с поворотом в разные стороны приставными шагами правым и левым боком. Кувырки вперед и назад.	1	0	1		Практическая работа;
22.	Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении Совершенствование и закрепление элементов акробатики. Мост из положения лёжа. Лазание по нак. скамейке и канату .	1	0	1		Практическая работа;

23.	Передвижение по диагонали, противходом, змейкой Акробатическая комбинация (на результат.) Повторение упражнений в лазанье и перелезании. Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1	0	1		Практическая работа;
24.	.Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком Подтягивания в висе. Выполнение акробатического соединения.	1	0	1		Практическая работа;
25.	Строевые упражнения.Освоение навыков равновесия.Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьб.а приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Подтягивание в висе.	1	0	1		Практическая работа;
26.	Подтягивание в висе - учет. Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, опускание в упор стоя на колене. Развитие силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;
27.	Передвижение по гим. стенке. Опорный прыжок на горку из гим.матов - вскок в упор стоя на коленях. Развитие координационных , скоростно - силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;

28.	Опорный прыжок – вскок в упор стоя на коленях и соскок взмахом рук. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1	0	1		Практическая работа;
29.	Опорный прыжок. Акробатика - повторение акроб. соединения . Лазанье по наклонной гимнастической скамейке. Отжимание от пола. Упражнения в танцах галоп и полька.	1	0	1		Практическая работа;
30.	Упражнения на равновесие. Поднимание туловища из положения, лёжа (на результат) Упражнения ритмической гимнастики. стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Прыжки со скакалкой.	1	0	1		Практическая работа;
31.	Упр. для мышц пресса и гибкости. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Лазание по канату, прыжки со скакалкой.	1	0	1		Практическая работа;
32.	Модуль " Лыжная подготовка". Инструктаж по технике безопасности на уроках лыжной подготовки. Передвижение в колонне с лыжами.	1	0	1		Практическая работа;

33.	Презентация - История развития лыжного спорта. Развитие скоростно - силовых качеств.	1	0	1		Практическая работа;
34.	.Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении Равномерное передвижение до 1 км.	1	0	1		Практическая работа;
35.	. Попеременный двухшажный ход без палок и с палками.Равномерное передвижение до 1 км. Теор. сведения.	1	0	1		Практическая работа;
36.	Отработка техники попеременно двухшажного хода. Повороты переступанием на месте . Равномерное передвижение до 1 км	1	0	1		Практическая работа;
37.	Прохождение дистанции 1,5 км. с отработкой попеременно - двухшажного хода. Игра «Кто дальше скатится с горки»	1	0	1		Практическая работа;
38.	Повороты переступанием в движении и на месте.(на результат) Отработка попеременно – двухшажного хода.	1	0	1		Практическая работа;
39.	Прохождение дистанции 1,5 км. с использованием разученных способов передвижения . Спуски в основной стойке.	1	0	1		Практическая работа;
40.	Спуски в основной, низкой стойках (на результат) .Прохождение дистанции .П/И «Воротники»	1	0	1		Практическая работа;

41.	Обучение подъёму ступающим шагом. Прохождение дистанции 1 км.с равномерной скоростью.	1	0	1		Практическая работа;
42.	Подъёмы скользящим шагом Прохождение дистанции 2 км. с отработкой техники одновременно двухшажного хода - развитие выносливости.	1	0	1		Практическая работа;
43.	Обучение спуску с горы и торможению " плугом". Подъём ёлочкой, полуёлочкой . Прохождение дистанция 300 м. с около соревновательной скоростью. П/И « Эстафета»	1	0	1		Практическая работа;
44.	Обучение спуску с горы и торможению " плугом". Подъём ёлочкой, полуёлочкой(на результат) . Прохождение дистанции 500 м. П/И « Эстафета».	1	0	1		Практическая работа;
45.	Сдача норм комплекса ГТО - Прохождение дистанции 1км. на лыжах на время.	1	0	1		Практическая работа;
46.	Модуль " Подвижные и спортивные игры" Бросок мяча снизу на месте. Ловля мяча на месте. Игра «Бросай и поймай». Развитие координационных способностей.	1	0	1		Практическая работа;
47.	ОРУ, Передача мяча снизу на месте, бросок мяча снизу, ловля мяча на месте. Игра «Мяч соседу», эстафеты с мячами.	1	0	1		Практическая работа;
48.	Ведение мяча на месте. Ловля и передача мяча снизу на месте. Игра «Не давай мяча водящему».	1	0	1		Практическая работа;

49.	Ходьба с заданием ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча индивидуально и в парах на месте и в шаге. Эстафеты с бегом и передачей мяча	1	0	1		Практическая работа;
50.	Броски в цель (в кольцо, щит, обруч) Ведение мяча по прямой (на результат). П/И « эстафеты с мячом»	1	0	1		Практическая работа;
51.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам. Броски в цель (в кольцо, щит, обруч П/И « Стенка»	1	0	1		Практическая работа;
52.	Модуль " Футбол" Удар по неподвижному мячу с места Отжимание от пола (на результат). Подвижная игра « Стенка»	1	0	1		Практическая работа;
53.	ОФП. Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа;
54.	. СБУ. ОРУ Удар по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по упрощенным правилам.	1	0	1		Практическая работа;
55.	Модуль " Лёгкая атлетика" Т.Б. Ходьба и бег с изменением темпа. Бег из разных исходных положений. Бег с ускорением 30, 60 м. П/И « Самый быстрый»	1	0	1		Практическая работа;
56.	Челночный бег 3x10 м..Бег в равномерном темпе 3 мин . П/И « С кочки на кочку» (прыжки в длину с места)	1	0	1		Практическая работа;
57.	Прыжок в длину с места (Контроль) Бег с эстафетной палочкой. П/И « Самый сильный»	1	0	1		Практическая работа;

58.	СБУ.ОРУ. Бег 30 метров (Контроль). Метание теннисного мяча на дальность. П/И « Кто дальше бросит.»	1	0	1		Практическая работа;
59.	Бег до 3-4 мин. Метание мяча на дальность (на результат) П/И « Вышибалы»	1	0	1		Практическая работа;
60.	.Обучение технике прыжков в высоту способом «ножницы» с бокового разбега в 3 шага. Бег в умеренном темпе.	1	0	1		Практическая работа;
61.	Закрепление техники прыжков в высоту способом «ножницы» с бокового разбега в 3 шага. Обучение прыжкам через скакалку вперед и назад.	1	0	1		Практическая работа;
62.	. Совершенствование техники разбега в 3 шага в прыжках в высоту. Совершенствование прыжков через скакалку. Бег в умеренном темпе до 6 мин.	1	0	1		Практическая работа;
63.	. Развитие выносливости для овладения техникой длительного бега.	1	0	1		Практическая работа;
64.	Выполнение упражнений для развитие координации для выполнения нормативов по метению и челночному бегу.	1	0	1		Практическая работа;
65.	Разучивание упражнений физической подготовки для самостоятельных занятий	1	0	1		Практическая работа;
66.	Выполнение упражнений для развития скоростно - силовых способностей.	1	0	1		Практическая работа;
67.	. Выполнение упражнений для развития гибкости.	1	0	1		Практическая работа;
68.	Сдача норм комплекса ГТО (летних видов) Подведение итогов года.	1	0	1		Практическая работа;

69.		1				
70.		1				
71.		1				
72.		1				
73.		1				
74.		1				
75.		1				
76.		1				
77.		1				
78.		1				
79.		1				
80.		1				
81.		1				
82.		1				
83.		1				
84.		1				
85.		1				
86.		1				
87.		1				
88.		1				
89.		1				
90.		1				
91.		1				
92.		1				
93.		1				
94.		1				
95.		1				
96.		1				
97.		1				
98.		1				
99.		1				

100.		1				
101.		1				
102.		1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	2	66		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
Введите свой вариант:

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Школа России В.И. Лях " Физическая культура" . Методические рекомендации 1 - 4 классы. Учебное пособие для общеобразовательных организаций. Москва" Просвещение" 2017

Коровина Л. А. Формирование у учащихся основ знаний по физической культуре. – Кемерово, 1999г.

Лях В.И. Твой друг – физкультура. 1-4 кл. Просвещение. 2005г.

Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. – 2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.

Физическая культура. Начальные классы. Предметная линия учебников В. И. Ляха и М. Я. Виленского

"Физическая культура" Методическое пособие 1 4 классы авторы

Лисицкая Т.С., Новикова Л.А.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://resh.edu.ru/>

<https://vse-kursy.com/read/539-uroki-basketbola-onlain-dlya-nachinayuschih.html>

<https://vse-kursy.com/read/538-uroki-voleibola-besplatnye-video.html>

<https://vse-kursy.com/read/448-uprazhneniya-dlya-razvitiya-futbolnoi-tehniki-i-driblinga-video-uroki.html><https://user.gto.ru/#gto-method>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/6010/start/190575>

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козел гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жесткая Комплект навесного оборудования Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг)

Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический

Секундомер

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту

Рулетка измерительная (10 м, 50 м)

Граната 500гр. и 700 гр. Мячи резиновые для метания 150 гр.

Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Сетка для переноса и хранения мячей

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные

Мячи футбольные

Мячи для ручного мяча

Насос для накачивания мячей Туризм

Палатки туристские (двухместные) Рюкзаки туристские

Спальные мешки

Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи Аптечка медицинская Дополнительный инвентарь

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой и гимнастический . Тренажёрный кабинет

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольная спортивная площадка

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Сектор для прыжков в высоту

Лыжная подготовка

Лыжи, лыжные ботинки, палки лыжные

Спортивный инвентарь

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Стенка гимнастическая

Бревно гимнастическое напольное Бревно гимнастическое высокое Козел гимнастический

Конь гимнастический Перекладина гимнастическая

Канат для лазанья с механизмом крепления

Мост гимнастический подкидной Скамейка гимнастическая жесткая Комплект навесного оборудования Скамья атлетическая наклонная Гантели наборные

Коврик гимнастический Акробатическая дорожка Маты гимнастические Мяч набивной (1 кг, 2 кг)
Мяч малый (теннисный) Скакалка гимнастическая Палка гимнастическая Обруч гимнастический

Секундомер

Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту Стойка для прыжков в высоту
Рулетка измерительная (10 м, 50 м)
Граната 500гр. и 700 гр. Мячи резиновые для метания 150 гр.

Подвижные и спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой

Сетка для переноса и хранения мячей

Стойки волейбольные универсальные Сетка волейбольная

Мячи волейбольные
Мячи футбольные
Мячи для ручного мяча

Насос для накачивания мячей Туризм

Палатки туристские (двухместные) Рюкзаки туристские
Спальные мешки

Весы медицинские с ростомером Средства первой помощи Аптечка медицинская Дополнительный инвентарь

Спортивные залы (кабинеты)

Спортивный зал игровой и гимнастический . Тренажёрный кабинет

Кабинет учителя

Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования Пришкольная спортивная площадка

Легкоатлетическая дорожка Сектор для прыжков в длину Сектор для прыжков в высоту

Лыжная подготовка

Лыжи, лыжные ботинки, палки лыжные

Спортивный инвентарь

