

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ДЕПАРТАМЕНТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА
ТОБОЛЬСКА
МАОУ СОШ № 13

РАССМОТРЕНО

на заседании кафедры
учителей начальных
классов и физической
культуры



Кугаевская И.С.

протокол № 1
от « 28 » 08 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании научно-
методического совета
МАОУ СОШ №13



Тренина М.А.

протокол № 1
от « 30 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом школы



Приказ № 184
от « 30 » 08 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1 – 4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом 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 по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников 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 обучающихся. 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 обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся 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 обучающихся, 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 обучающихся 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 являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися 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 обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся 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 программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

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.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

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

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 270 часов: в 1 классе – 66 часов (2 часа в неделю), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

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, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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 поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты 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. Прыжок в высоту с прямого разбега. 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, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

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 физкультминутки 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.

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. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. 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.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

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.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности 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.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- 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

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные

универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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 обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;

- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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 универсальные учебные действия:

- 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.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- 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 **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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, 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 в 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 **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- 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 и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;
- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- 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.

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные учебно-методические материалы (ЦОР)	Воспитательный потенциал урока
	Раздел 1. Знания о физической культуре	2			
1.1	Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1	Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru/	Формирование отношения к национальному и историческому наследию и стремления к его сохранению и развитию.
1.2	Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1	Обсуждают связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.		
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	2			
2.1	Режим дня и правила его составления и соблюдения.	2	Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru	Формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе

					жизни.
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	44			
	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура	3			
3.1	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1	Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru	Привитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек; формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, развитие культуры здорового питания и трезвости;
3.2	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1	Знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают её отличительные признаки.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru	
3.3	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1	обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста	Единая коллекция цифровых образовательных	

				x ресурсов. school- collection.edu.ru	
	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура				
	Модуль "Гимнастика с основами акробатики".	19			
4.1	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры	1	Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры, требованиями к обязательному их соблюдению.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru/	
4.2	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа.	4	Знакомятся с понятием «исходное положение» и значением исходного положения для последующего выполнения упражнения.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school- collection.edu.ru	Развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни,
4.3	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". 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.	5	Наблюдают и анализируют образец техники учителя, уточняют выполнение отдельных технических элементов.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school- collection.edu.ru	эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде,
4.4	Модуль "Гимнастика с	4	Наблюдают и анализируют образцы техники гимнастических		

	основами акробатики". Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом; упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой; стилизованные гимнастические прыжки.		упражнений учителя, уточняют выполнение отдельных элементов.		чрезвычайных ситуациях; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". 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.	5	Наблюдают и анализируют образцы техники учителя, контролируют её выполнение другими учащимися, помогают им исправлять ошибки.		
	Модуль "Лёгкая атлетика".	12			
4.6	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерная ходьба и равномерный бег.	4	Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru	
4.7	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с	4	Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение		

	места.		приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления; разучивают одновременное отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону).	
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика" . Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега.	4	Наблюдают выполнение образца техники прыжка в высоту с прямого разбега, анализируют основные его фазы (разбег, отталкивание, полёт, приземление); разучивают фазу приземления (после прыжка вверх толчком двумя ногами; после прыжка вверх-вперёд толчком двумя ногами с невысокой площадки); разучивают фазу отталкивания (прыжки на одной ноге по разметкам, многоскоки, прыжки толчком одной ногой вперёд-вверх с места и с разбега с приземлением); разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru
	Модуль "Лыжная подготовка" .	5		
4.9	Модуль "Лыжная подготовка" . Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника.	1	по образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru
4.10	Модуль "Лыжная подготовка" . Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок).	2	Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом, уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru/
4.11	Модуль "Лыжная подготовка" . Передвижение на лыжах скользящим шагом (без	2	Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники	

	палок).		передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации).		
	Модуль "Подвижные и спортивные игры".	5			
4.12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.	5	Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр, обучаются способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам); играют в разученные подвижные игры.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru/	
	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура	18			
5.1	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18	Демонстрируют прирост в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru	Повышения эффективности ее использования; распространение позитивных моделей участия в массовых общественно-спортивных мероприятиях.

	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	66			
--	-------------------------------------	----	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные учебно-методические материалы (ЦОР)	Воспитательный потенциал урока
-------	---------------------------------------	--------------	-------------------------------------	---	--------------------------------

	Раздел 1. Знания о физической культуре	2			
1.1	История подвижных игр и соревнований у древних народов.	1	Обсуждают рассказ учителя о появлении подвижных игр, устанавливают связь подвижных игр с подготовкой к трудовой и военной деятельности, приводят примеры из числа освоенных игр; обсуждают рассказ учителя о появлении первых соревнований, связывают их появление с появлением правил и судей, контролирующих их выполнение.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru/	Формирование отношения к национальному и историческому наследию и стремления к его сохранению и развитию.
1.2	Зарождение Олимпийских игр.	1	Обсуждают рассказ учителя, анализируют поступок Геракла как причину проведения спортивных состязаний.		
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	8			
2.1	Физическое развитие.	1	Знакомятся с понятием «физическое развитие» и основными показателями физического развития (длина и масса тела, форма осанки); разучивают способы измерения длины тела и формы осанки (работа в парах).	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru	Формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
2.2	Физические качества.	1	Знакомятся с понятием «физические качества», рассматривают физические качества как способность человека выполнять физические упражнения, жизненно важные двигательные, спортивные и трудовые действия.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru	
2.3	Сила как физическое качество.	1	Знакомятся с понятием «сила», рассматривают силу как	Электронная	

			физическое качество человека и анализируют факторы, от которых зависит проявление силы (напряжение мышц и скорость их сокращения); разучивают упражнения на развитие силы основных мышечных групп (рук, ног, спины и брюшного пресса).	форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru/	
2.4	Быстрота как физическое качество.	1	Знакомятся с понятием «быстрота», рассматривают быстроту как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление быстроты (быстрота реакции, скорость движения); разучивают упражнения на развитие быстроты (скорость реакции, скорость бега, скорость движения основными звеньями тела).	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru/	
2.5	Выносливость как физическое качество.	1	Знакомятся с понятием «выносливость», рассматривают выносливость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление выносливости (потребление кислорода, лёгочная вентиляция, частота сердечных сокращений); разучивают упражнения на развитие выносливости (ходьба и бег с равномерной скоростью по учебной дистанции).	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru/	
2.6	Гибкость как физическое качество.	1	Знакомятся с понятием «гибкость», рассматривают гибкость как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление гибкости (подвижность суставов и эластичность мышц); разучивают упражнения на развитие гибкости (повороты и наклоны в разные стороны, маховые движения руками и ногами).	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru/	
2.7	Развитие координации движений.	1	Знакомятся с понятием «равновесие», рассматривают равновесие как физическое качество человека, анализируют факторы, от которых зависит проявление равновесия (точность движений, сохранение поз на ограниченной опоре); разучивают упражнения на развитие гибкости (передвижение по ограниченной опоре, прыжки по разметкам).	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru/	

2.8	Дневник наблюдений по физической культуре.	1	Знакомятся с образцом таблицы оформления результатов измерения показателей физического развития и физических качеств, обсуждают и уточняют правила её оформления.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru	
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	34			
	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура	3			
3.1	Закаливание организма.	1	Знакомятся с влиянием закаливания при помощи обтирания на укрепление здоровья, с правилами проведения закаливающей процедуры.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru	Привитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек; формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, развитие культуры здорового питания и трезвости;
3.2	Утренняя зарядка.	1	Наблюдают за образцом выполнения упражнений учителем, уточняют правила и последовательность выполнения комплекса; разучивают комплекс утренней зарядки (по группам); разучивают правила безопасности при проведении утренней зарядки в домашних условиях, приводят примеры организации мест занятий.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru	

3.3	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки.	1	Составляют индивидуальный комплекс утренней зарядки по правилам из предлагаемых упражнений, определяют их последовательности и дозировки (упражнения на пробуждение мышц; усиление дыхания и кровообращения; включение в работу мышц рук, туловища, спины, живота и ног; восстановление дыхания).	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru	
	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	31			
	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>	9			
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики.	1	Разучивают правила поведения на уроках гимнастики; и акробатики, знакомятся с возможными травмами в случае их невыполнения.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru/	
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и команды.	3	Обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации); разучивают перестроение из двух шеренг в одну по команде «Класс, в одну шеренгу стройся!» (по фазам движения и в полной координации); обучаются поворотам направо и налево в колонне по одному, стоя на месте в одну шеренгу по команде «Класс, направо!», «Класс, налево!» (по фазам движения и полной координации); обучаются передвижению в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru	Развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности,
4.3	<i>Модуль "Гимнастика</i>	1	Знакомятся с разминкой как обязательным комплексом	Единая	

	<i>с основами акробатики".</i> Гимнастическая разминка.		упражнений перед занятиями физической культурой; наблюдают за выполнением образца разминки, уточняют последовательность упражнений и их дозировку.	коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru	навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях; включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.
4.4	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения с гимнастической скакалкой.	1	Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом; разучивают прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации).		
4.5	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Упражнения с гимнастическим мячом.	1	Разучивают подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками; разучивают повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками; составляют комплекс из 6—7 хорошо освоенных упражнений с мячом и демонстрируют его выполнение.		
4.6	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Танцевальные движения.	2	Знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях; разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием); разучивают галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru	
	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i>	8			
4.7	<i>Модуль "Лыжная подготовка".</i> Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1	Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий лыжной подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по лыжной трассе и выполняют их во время лыжных занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-	

4.8	Модуль "Лыжная подготовка" . Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом.	3	Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения двухшажным попеременным ходом, сравнивают их с элементами скользящего и ступающего шага; разучивают имитационные упражнения в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок); разучивают передвижение двухшажным попеременным ходом (по фазам движения и в полной координации); выполняют передвижение двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.	collection.edu.ru
4.9	Модуль "Лыжная подготовка" . Спуски и подъёмы на лыжах.	2	Наблюдают образец спуска учителя с небольшого пологого склона в основной стойке, анализируют его, выделяют технические особенности (спуск без лыжных палок и с палками); разучивают спуск с пологого склона и наблюдают за его выполнением другими учащимися, выявляют возможные ошибки; наблюдают образец техники подъёма лесенкой учителем, анализируют и выделяют трудные элементы в его выполнении; разучивают подъём на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru/
4.10	Модуль "Лыжная подготовка" . Торможение лыжными палками и падением на бок.	2	Наблюдают и анализируют образец техники торможения палками во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади идущими лыжниками; наблюдают и анализируют образец учителя по технике торможения способом падения на бок, акцентируют внимание на положении лыжных палок во время падения и подъёма; обучаются падению на бок стоя на месте (подводящие упражнения); разучивают торможение падением на бок при передвижении на лыжной трассе; разучивают торможение падением на бок при спуске с	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru/

			небольшого пологого склона.	
	Модуль "Лёгкая атлетика".	10		
4.11	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1	Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru/
4.12	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень.	1	Разучивают упражнения в бросках малого мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и боком к мишени (сверху, снизу, сбоку); 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (сбоку, располагаясь ногами и головой к мишени).	
4.13	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения.	2	Разучивают сложно координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях; толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов; толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.	
4.14	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега.	1	Наблюдают образец учителя, анализируют и обсуждают особенности выполнения основных фаз прыжка; разучивают прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов; обучаются технике приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов; обучаются напрыгиванию на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега; выполняют прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru/
4.15	Модуль "Лёгкая	1	Наблюдают образцы техники передвижения ходьбой по	Единая

	атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.		гимнастической скамейке, анализируют и обсуждают их трудные элементы; разучивают передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе; разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперёд и стороны, разведением и сведением рук; разучивают передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.); разучивают передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком; разучивают передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки.	коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru
4.16	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения.	4	Наблюдают образцы техники сложно координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°); выполняют бег с ускорениями из разных исходных положений (из упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа); выполняют бег с преодолением препятствий (прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной).	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru/
	Модуль "Подвижные и спортивные игры".	4		
4.17	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры.	4	Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru

			<p>подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол; наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения; организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры футбол; наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают правила подвижных игр и знакомятся с выбором и подготовкой мест их проведения; разучивают подвижные игры на развитие равновесия и участвуют в совместной их организации и проведении.</p>	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru/</p>	
	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура	24			
5.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	24	<p>Совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах); демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.</p>	<p>Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru</p>	<p>Повышения эффективности ее использования; распространение позитивных моделей участия в массовых общественно-спортивных мероприятиях.</p>

	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			
--	-------------------------------------	----	--	--	--

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные учебно-методические материалы (ЦОР)	Воспитательный потенциал урока
	Раздел 1. Знания о физической культуре	3			
1.1	Физическая культура у древних народов.	3	Обсуждают рассказ учителя и рассматривают иллюстрации о физической культуре народов, населявших территорию России в древности, анализируют её значение для подготовки молодёжи к трудовой деятельности; знакомятся с историей возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта, сравнивают их с	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.r	Формирование отношения к национальному культурному и историческому наследию и

			современными видами спорта, приводят примеры их общих и отличительных признаков.	и/	стремления к его сохранению и развитию.
	Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности	4			
2.1	Виды физических упражнений.	1	Знакомятся с видами физических упражнений, находя различия между ними, и раскрывают их предназначение для занятий физической культурой; выполняют несколько общеразвивающих упражнений и объясняют их отличительные признаки.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru	Формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры.	1	Наблюдают за образцом измерения пульса способом наложения руки под грудь, обсуждают и анализируют правила выполнения, способ подсчёта пульсовых толчков; разучивают действия по измерению пульса и определению его значений; проводят мини-исследования по определению величины нагрузки по значениям пульса и показателям таблицы при выполнении стандартного упражнения (30 приседаний в спокойном темпе).	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru	
2.3	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой.	2	Знакомятся с понятием «дозировка нагрузки» и способами изменения воздействий дозировки нагрузки на организм, обучаются её записи в дневнике физической культуры; составляют комплекс физкультурминутки с индивидуальной дозировкой упражнений, подбирая её по значениям пульса и ориентируясь на показатели таблицы нагрузки; измерение пульса после выполнения физкультурминутки и определение величины физической нагрузки по таблице.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru/	

	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	37			
	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура	3			
3.1	Закаливание организма.	1	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).	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru	Привитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек; формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, развитие культуры здорового питания и трезвости;
3.2	Дыхательная гимнастика.	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).	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru	
3.3	Зрительная гимнастика.	1	Обсуждают понятие «зрительная гимнастика», выявляют и анализируют положительное влияние зрительной гимнастики на зрение человека; разучивают правила выполнения упражнений зрительной гимнастики, составляют и разучивают её комплексы (работа в группах по образцу).	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru	

	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	34			
	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> .	10			
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Строевые команды и упражнения.	1	<p>Разучивают правила выполнения передвижений в колонне по одному по команде «Противоходом налево шагом марш!»;</p> <p>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!»;</p> <p>3 — «Класс, на свои места приставными шагами, шагом марш!»;</p> <p>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!».</p>	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru/	
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Лазанье по канату.	1	<p>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);</p> <p>разучивают технику лазанья по канату (по фазам движения и в полной координации).</p>	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru	Развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков
4.3	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . Передвижения по гимнастической скамейке.	2	<p>Выполняют стилизованную ходьбу с произвольным движением рук (вперёд, вверх, назад, в стороны);</p> <p>выполняют движения туловища стоя и во время ходьбы (повороты в правую и левую сторону с движением рук, отведением поочерёдно правой и левой ноги в стороны и вперёд);</p>	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.	

			<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>	school-collection.edu.ru	<p>безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;</p> <p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
4.4	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" . Передвижения по гимнастической стенке.	1	<p>Наблюдают и анализируют образец техники лазания по гимнастической стенке разноимённым способом, обсуждают трудные элементы в выполнении упражнения;</p> <p>разучивают лазанье по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту с последующим спрыгиванием;</p> <p>разучивают лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту.</p>		
4.5	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" . Прыжки через скакалку.	1	<p>Наблюдают и обсуждают технику выполнения прыжков через скакалку с изменяющейся скоростью вращения вперёд;</p> <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>		

			выполнение прыжков через скакалку на двух ногах с вращением назад.	
4.6	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика».	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;</p>	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru

			<p>1 — полунаклон вперёд, руки вверх, прогнуться; 2 — принять и. п.; 3—4 — то же, что 1—2; 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.; 9) и. п. — основная стойка; 1 — сгибая левую руку в локте и правую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 2 — принять и. п.; 3 — сгибая правую руку в локте и левую ногу в колене, коснуться колена локтем согнутой руки; 4 — принять и. п.; составляют индивидуальную комбинацию ритмической гимнастики из хорошо освоенных упражнений, разучивают и выполняют её под музыкальное сопровождение (домашнее задание с помощью родителей).</p>	
4.7	Модуль "Гимнастика с основами акробатики" . Танцевальные упражнения.	2	<p>Повторяют движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением); выполняют танец галоп в полной координации под музыкальное сопровождение (в парах); наблюдают и анализируют образец движений танца полька, находят общее и различия с движениями танца галоп; выполняют движения танца полька по отдельным фазам и элементам: 1 — небольшой шаг вперёд правой ногой, левая нога сгибается в колене; 2 — подскок на правой ноге, левая нога выпрямляется вперёдкнизу; 3 — небольшой шаг левой ногой, правая нога сгибается в колене; 4 — подскок на левой ноге, правая нога выпрямляется вперёд к низу; разучивают танец полька в полной координации с музыкальным сопровождением.</p>	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru
	Модуль "Лёгкая атлетика" .	6		
4.8	Модуль "Лёгкая"	1	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги, обсуждают особенности	Единая

	атлетика". Прыжок в длину с разбега.		<p>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>	коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча.	1	<p>Наблюдают выполнение образца техники броска набивного мяча из-за головы в положении стоя и сидя, анализируют особенности выполнения отдельных его фаз и элементов;</p> <p>разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность;</p> <p>разучивают бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку.</p>	
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности.	4	<p>Выполняют упражнения:</p> <p>1 — челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м;</p> <p>2 — пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперёд, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся);</p> <p>3 — бег через набивные мячи;</p> <p>4 — бег с наступанием на гимнастическую скамейку;</p> <p>5 — бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз);</p> <p>6 — ускорение с высокого старта;</p> <p>7 — ускорение с поворотом направо и налево;</p> <p>8 — бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м;</p> <p>9 — бег с максимальной скоростью на короткое</p>	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru/

			расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г).	
	Модуль "Лыжная подготовка".	4		
4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом.	2	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.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов. school-collection.edu.ru Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru/
4.12	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания.	1	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.	
4.13	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания.	1	Наблюдают и анализируют образец торможения плугом, уточняют элементы техники, особенности их выполнения; выполняют торможение плугом при спуске с небольшого пологого склона.	
	Модуль "Подвижные и спортивные игры".	14		
4.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры с элементами спортивных игр.	2	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.		
4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры" . Спортивные игры.	12	<p>Наблюдают за образцами технических действий игры баскетбол, уточняют особенности их выполнения; 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; 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; разучивают технические приёмы игры футбол (в группах и парах):</p> <p>1 — ведение футбольного мяча с равномерной скоростью</p>		

			змейкой, по прямой, по кругу; 2 — удар по неподвижному футбольному мячу внутренней стороной стопы с небольшого разбега в мишень.		
	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура	24			
5.1	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	24	Демонстрируют приросты показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ. https://resh.edu.ru	Повышения эффективности ее использования; распространение позитивных моделей участия в массовых общественно-спортивных мероприятиях.
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Электронные учебно-методические материалы (ЦОР)	Воспитательный потенциал урока
	Раздел 1. Знания о физической культуре	2			
1.1	Из истории развития физической культуры в России	1	Обсуждают особенности физической подготовки солдат в Российской армии, наставления А. В. Суворова российским воинам.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.	Формирование отношения к национальному и историческому наследию и стремления к его сохранению и развитию.
1.2	Из истории развития национальных видов спорта	1	Знакомятся и обсуждают виды спорта народов, населяющих Российскую Федерацию, находят в них общие признаки и различия, готовят небольшой доклад (сообщение) о развитии национальных видов спорта в своей республике, области, регионе.		
	Раздел 2. Способы	5			

	самостоятельной деятельности				
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	Обсуждают и анализируют особенности организации занятий физической подготовкой в домашних условиях.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	Формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни.
2.2	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	Обсуждают работу сердца и лёгких во время выполнения физических нагрузок, выявляют признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на развитие систем дыхания и кровообращения; устанавливают зависимость активности систем организма от величины нагрузки, разучивают способы её регулирования в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;		
2.3	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.	1	Выполняют мини-исследование по оценке тяжести физической нагрузки по показателям частоты пульса (работа в парах): 1 — выполняют 30 приседаний в максимальном темпе, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 2 — выполняют 30 приседаний в спокойном умеренном темпе в течение 30 с, останавливаются и подсчитывают пульс за первые 30 с восстановления; 3 — основываясь на показателях пульса, устанавливают зависимость тяжести нагрузки от скорости выполнения упражнения.		
2.4	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	Обсуждают рассказ учителя о неравномерном изменении показателей физического развития и физической подготовленности учащихся в период обучения в школе; составляют таблицу наблюдений за результатами измерения показателей физического развития и физической подготовленности по учебным четвертям (триместрам) по образцу; измеряют показатели физического развития и физической подготовленности, сравнивают результаты измерения индивидуальных показателей с таблицей возрастных		

			стандартов; ведут наблюдения за показателями физического развития и физической подготовленности в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) были наибольшие их приросты;		
2.5	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	Обсуждают рассказ учителя о возможных травмах и ушибах на уроках физической культуры, анализируют признаки лёгких и тяжёлых травм, приводят причины их возможного появления; разучивают правила оказания первой помощи при травмах и ушибах, приёмы и действия в случае их появления (в соответствии с образцами учителя): 1 — лёгкие травмы (носовое кровотечение; порезы и потёртости; небольшие ушибы на разных частях тела; отморожение пальцев рук); 2 — тяжёлые травмы (вывихи; сильные ушибы).		
	ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ	43			
	Раздел 3. Оздоровительная физическая культура	2			
3.1	Упражнения для профилактики: нарушения осанки и снижения массы тела	1	Обсуждают рассказ учителя о формах осанки и разучивают способы её измерения; проводят мини-исследования по определению состояния осанки с помощью теста касания рук за спиной: 1 — проводят тестирование осанки; 2 — сравнивают индивидуальные показатели с оценочной таблицей и устанавливают состояние осанки; ведут наблюдения за динамикой показателей осанки в течение учебного года и выявляют, в какой учебной четверти (триместре) происходят её изменения; выполняют комплекс упражнений на расслабление мышц спины: 1) и. п. — о. с. 1—4 — руки вверх, встать на носки; 5—8 — медленно принять и. п.;	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	Привитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактика вредных привычек; формирование в детской среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям спортом, развитие культуры здорового

		<p>2) и. п. — стойка руки в стороны, предплечья согнуть, ладони раскрыты; 1 — руки вверх, предплечья скрестить над головой, лопатки сведены, 2 — и. п.;</p> <p>3) и. п. — стойка руки за голову; 1—2 — локти вперёд; 3—4 — и. п.;;</p> <p>4) и. п. — о. с.; 1—2 — наклон вперёд (спина прямая); 3—4 — и. п.;;</p> <p>5) и. п. — стойка руки на поясе; 1—3 — поднять согнутую ногу вверх (голова приподнята, плечи расправлены); 4 — и. п.;</p> <p>выполняют комплекс упражнений на предупреждение развития сутулости:;</p> <p>1) и. п. — лёжа на животе, руки за головой, локти разведены в стороны; 1—3 — подъём туловища вверх; 3—4 — и. п.;</p> <p>2) и. п. — лёжа на животе, руки за головой; 1—3 — подъём туловища вверх, 2—4 — и. п.;</p> <p>3) и. п. — упор стоя на коленях; 1 — одновременно подъём правой руки и левой ноги; 2—3 — удержание; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но подъём левой руки и правой ноги;</p> <p>4) и. п. — лёжа на животе, голову положить на согнутые в локтях руки; 1 — левая нога вверх; 2 — и. п.; 3 — правая нога вверх; 4 — и. п.;</p> <p>выполняют комплекс упражнений для снижения массы тела:</p> <p>1) и. п. — стойка руки на поясе; 1—4 — поочередно повороты туловища в правую и левую сторону;</p> <p>2) и. п. — стойка руки в стороны; 1 — наклон вперёд с касанием левой рукой правой ноги; 2 — и. п.; 3—4 — то же, но касанием правой рукой левой ноги;</p> <p>3) и. п. — стойка руки в замок за головой; 1—4 — вращение туловища в правую сторону; 5—8 — то же, но в левую сторону;</p> <p>4) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1 — подъём левой вверх, 2—3 — сгибая левую ногу в колене, прижать её руками к животу; 4 — и. п.; 5—8 — то же, но с правой ноги;</p> <p>5) и. п. — лёжа на полу руки вдоль туловища; 1—4 —</p>		питания и трезвости;
--	--	--	--	----------------------

			попеременная работа ног — движения велосипедиста;; 6) и. п — стойка руки вдоль туловища; быстро подняться на носки и опуститься; 7) скрестный бег на месте;		
3.2	Закаливание организма	1	Разучивают правила закаливания во время купания в естественных водоёмах, при проведении воздушных и солнечных процедур, приводят примеры возможных негативных последствий их нарушения; обсуждают и анализируют способы организации, проведения и содержания процедур закаливания.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	
	Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура	41			
	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i>	10			
4.1	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1	Обсуждают возможные травмы при выполнении гимнастических и акробатических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения травм; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.	Развитие физических способностей с учётом возможностей и состояния здоровья, формирование культуры здорового образа жизни, эмоционального благополучия, личной и общественной безопасности, навыков безопасного поведения в
4.2	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Акробатическая комбинация	3	Обсуждают правила составления акробатической комбинации, последовательность самостоятельного разучивания акробатических упражнений; разучивают упражнения акробатической комбинации (примерные варианты): Вариант 1. И. п. — лёжа на спине, руки вдоль туловища; 1 — ноги согнуть в коленях и поставить их на ширину плеч, руками опереться за плечами, пальцы развернуть к плечам; 2 — прогнуться и, слегка разгибая ноги и руки, приподнять туловище над полом, голову отвести назад и	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).	

			<p>посмотреть на кисти рук — гимнастический мост;</p> <p>3 — опуститься на спину;</p> <p>4 — выпрямить ноги, руки положить вдоль туловища;</p> <p>5 — сгибая руки в локтях и поднося их к груди, перевернуться в положение лёжа на животе;</p> <p>6 — опираясь руками о пол, выпрямить их и перейти в упор лёжа на полу;</p> <p>7 — опираясь на руки, поднять голову вверх и, слегка прогнувшись прыжком перейти в упор присев;</p> <p>8 — встать и принять основную стойку.</p>		<p>природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;</p> <p>включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока.</p>
4.3	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p>Опорной прыжок</p>	2	<p>Наблюдают и обсуждают образец техники выполнения опорного прыжка через гимнастического козла напрыгиванием, выделяют его основные фазы и анализируют особенности их;</p> <p>выполнения (разбег, напрыгивание, опора на руки и переход в упор стоя на коленях, переход в упор присев, прыжок толчок двумя ногами прогнувшись, приземление);;</p> <p>описывают технику выполнения опорного прыжка и выделяют её сложные элементы (письменное изложение);;</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла с разбега напрыгиванием;:</p> <p>1 — прыжок с места вперёд-вверх толчком двумя ногами</p> <p>2 — напрыгивание на гимнастический мостик толчком двумя ногами с разбега;</p> <p>3 — прыжок через гимнастического козла с разбега напрыгиванием (по фазам движения и в полной координации);</p>		
4.4	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p>Упражнения на гимнастической перекладине</p>	2	<p>Знакомятся с понятиями «вис» и «упор», выясняют отличительные признаки вися и упора, наблюдают за образцами их выполнения учителем;</p> <p>знакомятся со способами хвата за гимнастическую перекладину, определяют их назначение при выполнении висов и упоров (вис сверху, снизу, разноимённый);</p> <p>выполняют висы на низкой гимнастической перекладине</p>		

			<p>с разными способами хвата (висы стоя на согнутых руках; лёжа согнувшись и сзади; присев и присев сзади);;</p> <p>разучивают упражнения на низкой гимнастической перекладине:</p> <p>1 — подъём в упор с прыжка;</p> <p>2 — подъём в упор переворотом из виса стоя на согнутых руках.</p>	
4.5	<p>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</p> <p>Танцевальные упражнения</p>	2	<p>Наблюдают и анализируют образец танца «Летка-енка», выделяют особенности выполнения его основных движений;</p> <p>разучивают движения танца, стоя на месте:</p> <p>1—2 — толчок двумя ногами, небольшой подскок вперёд, левую ногу вынести вперёд-в сторону, приземлиться;</p> <p>3—4 — повторить движения 1—2, но вынести правую ногу вперёд-в сторону;</p> <p>выполняют разученные танцевальные движения с добавлением прыжковых движений с продвижением вперёд:</p> <p>1—4 — небольшие подскоки на месте;</p> <p>5 — толчком двумя ногами подскок вперёд, приземлиться;</p> <p>6 — толчком двумя ногами подскок назад, приземлиться;</p> <p>7 — толчком двумя ногами три небольших прыжка вперёд;</p> <p>8 — продолжать с подскока вперёд и вынесением левой ноги вперёд-в сторону;</p> <p>выполняют танец «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение.</p>	
	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p>	12		
4.6	<p>Модуль "Лёгкая атлетика".</p> <p>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</p>	1	<p>Обсуждают возможные травмы при выполнении легкоатлетических упражнений, анализируют причины их появления, приводят примеры по способам профилактики и предупреждения (при выполнении беговых и прыжковых упражнений, бросках и метании спортивных снарядов);</p> <p>разучивают правила профилактики травматизма и</p>	<p>Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-</p>

			выполняют их на занятиях лёгкой атлетикой.	collection.edu.ru).
4.7	Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега	3	Наблюдают и анализируют образец техники прыжка в высоту способом перешагивания, выделяют его основные фазы и описывают технику их выполнения (разбег, отталкивание, полёт и приземление); выполняют подводящие упражнения для освоения техники прыжка в высоту способом перешагивания: 1 — толчок одной ногой с места и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 2 — толчок одной ногой с разбега и доставанием другой ногой подвешенного предмета; 3 — перешагивание через планку стоя боком на месте; 4 — перешагивание через планку боком в движении; 5 — стоя боком к планке отталкивание с места и переход через неё; выполняют прыжок в высоту с разбега способом перешагивания в полной координации.	
4.8	Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения	3	Наблюдают и обсуждают образец бега по соревновательной дистанции, обсуждают особенности выполнения его основных технических действий: выполняют низкий старт в последовательности команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; выполняют бег по дистанции 30 м с низкого старта; выполняют финиширование в беге на дистанцию 30 м; выполняют скоростной бег по соревновательной дистанции.	
4.9	Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность	3	Наблюдают и анализируют образец метания малого мяча на дальность с места, выделяют его фазы и описывают технику их выполнения; разучивают подводящие упражнения к освоению техники метания малого мяча на дальность с места: 1 — выполнение положения натянутого лука; 2 — имитация финального усилия; 3 — сохранение равновесия после броска; выполняют метание малого мяча на дальность по фазам движения и в полной координации.	

	Модуль "Лыжная подготовка".	10		
4.10	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	Обсуждают возможные травмы при выполнении упражнений лыжной подготовки, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения (при выполнении спусков, подъёмов и поворотов); разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях лыжной подготовкой.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru).
4.11	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	9	Наблюдают и анализируют образец передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом, сравнивают его с разученными способами передвижения и находят общие и отличительные особенности, выделяют основные фазы в технике передвижения; выполняют имитационные упражнения в передвижении на лыжах (упражнение без лыж и палок); выполняют скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками; выполняют передвижение одношажным одновременным ходом по фазам движения и в полной координации.	
	Модуль "Подвижные и спортивные игры".	13		
4.12	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми	1	Обсуждают возможные травмы при выполнении игровых упражнений в зале и на открытой площадке, анализируют причины их появления, приводят примеры способов профилактики и предупреждения; разучивают правила профилактики травматизма и выполняют их на занятиях подвижными и спортивными играми.	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru). Электронная форма учебника, библиотека
4.13	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической	1	Разучивают правила подвижных игр, способы организации и подготовку мест проведения; совершенствуют ранее разученные физические упражнения и технические действия из подвижных игр; самостоятельно организуют и играют в подвижные	

	подготовки		игры.
4.14	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол	4	<p>Наблюдают и анализируют образец нижней боковой подачи, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники нижней боковой подачи:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — нижняя боковая подача без мяча (имитация подачи); 2 — нижняя боковая подача в стенку с небольшого расстояния; 3 — нижняя боковая подача через волейбольную сетку с небольшого расстояния; <p>выполняют нижнюю боковую подачу по правилам соревнований;</p> <p>наблюдают и анализируют образец приёма и передачи мяча сверху двумя руками, обсуждают её фазы и особенности их выполнения;</p> <p>выполняют подводящие упражнения для освоения техники приёма и передачи мяча сверху двумя руками:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — передача и приём мяча двумя руками сверху над собой, стоя и в движении; 2 — передача и приём мяча двумя руками сверху в парах; 3 — приём и передача мяча двумя руками сверху через волейбольную сетку; <p>выполняют подачу, приёмы и передачи мяча в условиях игровой деятельности.</p>
4.15	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол	4	<p>Наблюдают и анализируют образец броска мяча двумя руками от груди, описывают его выполнение с выделением основных фаз движения; выполняют подводящие упражнения и технические действия игры баскетбол:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 — стойка баскетболиста с мячом в руках; 2 — бросок баскетбольного мяча двумя руками от груди (по фазам движения и в полной координации); 3 — бросок мяча двумя руками от груди с места после его ловли; выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.
4.16	Модуль "Подвижные и	3	Наблюдают и анализируют образец техники остановки

РЭШ.

	спортивные игры". Технические действия игры футбол		<p>катящегося футбольного мяча, описывают особенности выполнения;</p> <p>разучивают технику остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи;</p> <p>разучивают удар по мячу с двух шагов, после его остановки;</p> <p>выполняют технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.</p>		
	Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура				
5.1	Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	16	Демонстрируют прирост в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО.	Электронная форма учебника, библиотека РЭШ.	Повышения эффективности ее использования; распространение позитивных моделей участия в массовых общественно-спортивных мероприятиях.
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	68			

1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практичес кие работы	
1.	Вводный инструктаж по О.Т. и Т.Б. на уроках физической культуры. Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке.	1			
2.	Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.	1			
3.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте.	1			
4.	Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево.	1			
5.	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.	1			
6.	Ознакомление с равномерной ходьбой.	1			

7.	Ознакомление с равномерным бегом.	1			
8.	Упражнения физической подготовки на развитие выносливости и быстроты.	1			
9.	Бег 30 м, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Бег 30 м»
10.	Бег 1000 м, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Бег 1000 м»
11.	Строевые упражнения: передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1			
12.	Совершенствование строевых упражнений: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте; повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.	1			
13.	Упражнения физической подготовки на развитие гибкости	1			
14.	Упражнения физической подготовки на развитие гибкости, как основного физического качества.	1	1		Тест «Наклон вниз из и.п.: стоя»
15.	Исходные положения в физических упражнениях: стойки.	1			
16.	Исходные положения в физических упражнениях: упоры.	1			
17.	Исходные положения в физических упражнениях: седы.	1			
18.	Исходные положения в физических упражнениях: положения лёжа.	1			
19.	Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития.	1			

20.	Стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом.	1			
21.	Упражнения с гимнастическим мячом.	1			
22.	Упражнения с гимнастической скакалкой.	1			
23.	Стилизованные гимнастические прыжки.	1			
24.	Ознакомление прыжков в длину с места толчком двумя ногами.	1			
25.	Упражнения физической подготовки на развитие скоростно-силовых качеств.	1			
26.	Прыжок в длину с места, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Прыжок в длину с места»
27.	Подъём туловища из положения лёжа на спине и животе.	1			
28.	Подъём ног из положения лёжа на животе.	1			
29.	Сгибание рук в положении упор лёжа.	1			
30.	Прыжки в группировке, толчком двумя ногами.	1			
31.	Прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.	1			
32.	Подтягивание, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Подтягивание»
33.	Повторный инструктаж по О.Т. и Т.Б. на уроках физической культуры. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.	1			

34.	Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур.	1			
35.	Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.	1			
36.	Разучивание читалки для самостоятельной организации подвижных игр и использование их при распределении игровых ролей среди играющих.	1			
37.	Повторение читалки для самостоятельной организации подвижных игр и разучивают игровые действия, правила подвижных игр.	1			
38.	Повторение читалки для самостоятельной организации подвижных игр и обучаются способам организации и подготовки игровых площадок.	1			
39.	Совершенствование читалки для самостоятельной организации подвижных игр и обучаются самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по учебным группам).	1			
40.	Закрепление читалки для самостоятельной организации подвижных игр и играют в разученные подвижные игры.	1			
41.	Ознакомление с режимом дня, правилами его составления и соблюдением.	1			
42.	Закрепление режим дня, правила его составления и соблюдения. Определяют основные дневные мероприятия	1			

	первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера.				
43.	Упражнения физической подготовки на развитие выносливости.	1			
44.	Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника (разучивают выполнение строевых команд).	1			
45.	Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1			
46.	Разучивание и анализирование образца техники передвижения на лыжах скользящим шагом.	1			
47.	Сравнение техники ступающего шага с техникой скользящего шага, выделение отличительных признаков	1			
48.	Разучивание имитационных упражнений техники передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж, контролирование отдельных её элементов (по фазам движения и в полной координации).	1			
49.	Упражнения физической подготовки на развитие меткости.	1			
50.	Ознакомление с равномерной ходьбой в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя).	1			
51.	Ознакомление с равномерной ходьбой в колонне по одному с изменением скорости передвижения с использованием метронома.	1			
52.	Ознакомление с равномерным бегом в колонне по одному с невысокой скоростью.	1			

53.	Ознакомление с равномерным бегом в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).	1			
54.	Упражнения физической подготовки на развитие быстроты.	1			
55.	Бег 30 м, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Бег 30 м»
56.	Упражнения физической подготовки на развитие выносливости.	1			
57.	Бег 1000 м, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Бег 1000 м»
58.	Упражнения физической подготовки на развитие гибкости, как основного физического качества.	1	1		Тест «Наклон вниз из и.п.: стоя»
59.	Разучивание прыжка в длину с места толчком двумя ногами в полной координации.	1			
60.	Ознакомление прыжка в длину с прямого разбега.	1			
61.	Разучивание прыжка в длину с прямого разбега, фазы его отталкивания и приземления.	1			
62.	Ознакомление прыжка в высоту с места.	1			
63.	Разучивание прыжка в высоту с прямого разбега, фазы его отталкивания и приземления.	1			
64.	Прыжок в длину с места, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Прыжок в длину с места»
65.	Подтягивание, подготовка к выполнению нормативных требований	1	1		Тест «Подтягивание

	комплекса ГТО.				»
66.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1			

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практические работы	
1.	Вводный инструктаж по О.Т. и Т.Б.	1			

	на уроках физической культуры. Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований.				
2.	Зарождение Олимпийских игр древности.	1			
3.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой.	1			
4.	Разучивание техники броска малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа.	1			
5.	Упражнения физической подготовки на развитие быстроты.	1			
6.	Бег 30 м, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Бег 30 м»
7.	Упражнения физической подготовки на развитие выносливости.	1			
8.	Бег 1000 м, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Бег 1000 м»
9.	Разучивание сложно координированных прыжковых упражнений двумя ногами вперёд.	1			
10.	Разучивание сложно координированных прыжковых упражнений двумя ногами вперёд-вверх.	1			
11.	Упражнения физической подготовки на развитие скоростно-силовых качеств.	1			
12.	Прыжок в длину с места, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Прыжок в длину с места»
13.	Упражнения физической подготовки на	1			

	развитие гибкости				
14.	Упражнения физической подготовки на развитие гибкости, как основного физического качества.	1	1		Тест «Наклон вниз из и.п.: стоя»
15.	Прыжок в высоту с прямого разбега.	1			
16.	Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке.	1			
17.	Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой.	1			
18.	Ознакомление со строевыми командами в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1			
19.	Разучивание строевых команд в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении.	1			
20.	Разучивание передвижения в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.	1			
21.	Разучивание упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений.	1			
22.	Разучивание прыжков со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте.	1			
23.	Разучивание упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках	1			

24.	Разучивание танцевального хороводного шага, танца галоп.	1			
25.	Разучивание хороводного шага в полной координации под музыкальное сопровождение и движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием).	1			
26.	Подъём туловища из положения лёжа на спине, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
27.	Подтягивание, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Подтягивание»
28.	Наклон вниз из и.п.: сидя, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
29.	Физическое развитие и его измерение.	1			
30.	Физические качества человека.	1			
31.	Сила как физическое качество.	1			
32.	Быстрота как физическое качество.	1			
33.	Повторный инструктаж по О.Т. и Т.Б. на уроках физической культуры. Выносливость как физическое качество.	1			
34.	Гибкость как физическое качество.	1			
35.	Развитие координации движений.	1			
36.	Составление дневника наблюдений по физической культуре.	1			
37.	Закаливание организма обтиранием.	1			

38.	Составление комплекса утренней зарядки для занятий в домашних условиях.	1			
39.	Составление комплекса физкультминутки для занятий в домашних условиях.	1			
40.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой.	1			
41.	Ознакомления с передвижением на лыжах двухшажным попеременным ходом.	1			
42.	Разучивание имитационных упражнений в передвижении двухшажным попеременным ходом (скользящие передвижения без лыжных палок).	1			
43.	Разучивание передвижения двухшажным попеременным ходом с равномерной скоростью передвижения.	1			
44.	Разучивание спуска с небольшого пологого склона в основной стойке.	1			
45.	Разучивание подъёма на лыжах лесенкой на небольшом пологом склоне (по фазам движения и в полной координации).	1			
46.	Разучивание техники торможения лыжными палками во время передвижения по учебной трассе.	1			
47.	Разучивание торможения падением на бок при передвижении на лыжной трассе и при спуске с небольшого пологого склона.	1			
48.	Разучивание технических действий и правил игры баскетбола.	1			

49.	Разучивание правил подвижных игр с элементами баскетбола. Подвижные игры с элементами баскетбола.	1			
50.	Разучивание технических действий и правил игры футбола.	1			
51.	Разучивание правил подвижных игр с элементами футбола. Подвижные игры с элементами футбола.	1			
52.	Ознакомление с техникой сложно координированных беговых упражнений.	1			
53.	Разучивание сложно координированных беговых упражнений (выполняют бег с поворотами и изменением направлений: бег змейкой, с обеганием предметов, с поворотом на 180°)	1			
54.	Упражнения физической подготовки на развитие быстроты.	1			
55.	Бег 30 м, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Бег 30 м»
56.	Упражнения физической подготовки на развитие выносливости.	1			
57.	Бег 1000 м, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Бег 1000 м»
58.	Упражнения физической подготовки на развитие гибкости.	1			
59.	Наклон в низ из и.п.: стоя, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Наклон вниз из и.п.: стоя»
60.	Разучивание сложно координационных беговых упражнений (бег с ускорениями из разных исходных положений: из	1			

	упора присев и упора лёжа; спиной и боком вперёд; упора сзади сидя, стоя, лёжа).				
61.	Разучивание сложно координационных беговых упражнений (бег с преодолением препятствий: прыжком через гимнастическую скамейку; по невысокой горке матов, проползанием под гимнастической перекладиной).	1			
62.	Упражнения физической подготовки на развитие скоростно-силовых качеств.	1			
63.	Прыжок в длину с места, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Прыжок в длину с места»
64.	Наклон вниз из и.п.: сидя, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
65.	Упражнения физической подготовки на развитие силы.	1			
66.	Подтягивание, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Подтягивание»
67.	Подъём туловища из положения лёжа на спине, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
68.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1			

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практичес кие работы	
1.	Вводный инструктаж по О.Т. и Т.Б. на уроках физической культуры. Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России.	1			
2.	Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение.	1			
3.	Разучивание прыжка в длину с разбега, способом согнув ноги.	1			

4.	Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте.	1			
5.	Упражнения физической подготовки на развитие скоростно-силовых качеств.	1			
6.	Прыжок в длину с места, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Прыжок в длину с места»
7.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег.	1			
8.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с преодолением препятствий.	1			
9.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с ускорением и торможением.	1			
10.	Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: бег с максимальной скоростью на дистанции 30 м.	1			
11.	Бег 30 м, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Бег 30 м»
12.	Упражнения физической подготовки на развитие выносливости.	1			
13.	Бег 1000 м, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Бег 1000 м»
14.	Подтягивание, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Подтягивание»
15.	Упражнения физической подготовки на развитие гибкости.	1			

16.	Упражнения физической подготовки на развитие гибкости, как основного физического качества.	1	1		Тест «Наклон вниз из и.п.: стоя»
17.	Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры.	1			
18.	Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки.	1			
19.	Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.	1			
20.	Подъём туловища из положения лёжа на спине, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
21.	История появления современного спорта: история возникновения первых спортивных соревнований и видов спорта.	1			
22.	История появления современного спорта: сравнение истории возникновения первых спортивных соревнований с современными видами спорта, общие и отличительные их признаки.	1			
23.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: баскетбол и футбол.	1			
24.	Подвижные игры с элементами спортивных игр: волейбол.	1			

25.	Волейбол: прямая нижняя подача через волейбольную сетку с 3 м., 6 м., 9 м.	1			
26.	Волейбол: приём и передача волейбольного мяча двумя руками снизу в парах и группах.	1			
27.	Волейбол: подбрасывание и ловля волейбольного мяча двумя руками на месте и в движении вперёд и назад, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону.	1			
28.	Волейбол: лёгкие удары по волейбольному мячу снизу вверх двумя руками на месте и в движении, передвижением приставным шагом в правую и левую сторону.	1			
29.	Волейбол: приём и передача мяча в парах двумя руками снизу на месте.	1			
30.	Волейбол: приём и передача мяча в парах двумя руками снизу в передвижение приставным шагом в правую и левую сторону.	1			
31.	Наклон вниз из и.п.: сидя, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
32.	Закаливание организма при помощи обливания под душем.	1			
33.	Повторный инструктаж по О.Т. и Т.Б. на уроках физической культуры. Упражнения дыхательной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.	1			
34.	Упражнения зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма	1			

	после умственной и физической нагрузки.				
35.	Строевые упражнения в движении противходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении.	1			
36.	Упражнения в лазании по канату в три приёма.	1			
37.	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.	1			
38.	Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.	1			
39.	Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разнообразными способами.	1			
40.	Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.	1			
41.	Передвижение одновременным двухшажным ходом: одновременное отталкивание палками и скольжение на двух лыжах с небольшого пологого	1			

	склона; приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками.				
42.	Передвижение одновременным двухшажным ходом: приставление правой лыжи к левой лыже и одновременное отталкивание палками; двухшажный ход в полной координации.	1			
43.	Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении.	1			
44.	Торможение плугом.	1			
45.	Бег на лыжах смешанным передвижением по пересечённой местности на 1 км., подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
46.	Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук.	1			
47.	Ритмическая гимнастика: стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища.	1			
48.	Наклон вниз из и.п.: сидя, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
49.	Упражнения в танцах галоп и полька: повторение движений танца галоп и выполнение его в полной координации.	1			
50.	Упражнения в танцах галоп и полька: ознакомление и разучивание движений	1			

	танца полька по отдельным фазам и элементам.				
51.	Футбол: ведение футбольного мяча.	1			
52.	Футбол: удар по неподвижному футбольному мячу.	1			
53.	Челночный бег 3х10 м (с.), подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1			
54.	Упражнения физической подготовки на развитие силы.	1			
55.	Подтягивание, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Подтягивание»
56.	Упражнения физической подготовки на развитие гибкости.	1			
57.	Наклон в низ из и.п.: стоя, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Наклон вниз из и.п.: стоя»
58.	Баскетбол: технические приёмы игры (в группах и парах) и основная стойка баскетболиста.	1			
59.	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча на месте.	1			
60.	Баскетбол: ведение баскетбольного мяча шагом с равномерной скоростью и небольшими ускорениями.	1			
61.	Баскетбол: ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в основной стойке; ловля и передача баскетбольного мяча двумя руками от груди в движении приставным шагом в правую и левую сторону.	1			

62.	Упражнения физической подготовки на развитие скоростно-силовых качеств.				
63.	Прыжок в длину с места, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Прыжок в длину с места»
64.	Упражнения физической подготовки на развитие быстроты.	1			
65.	Бег 30 м, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Бег 30 м»
66.	Упражнения физической подготовки на развитие выносливости.	1			
67.	Бег 1000 м, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Бег 1000 м»
68.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности.	1			

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контроль ные работы	практичес кие работы	
1.	Вводный инструктаж по О.Т. и Т.Б. на уроках физической культуры. Оказание первой помощи на занятиях физической культурой.	1			

2.	Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой.	1			
3.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт.	1			
4.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: стартовое ускорение, финиширование.	1			
5.	Бег 30 м, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Бег 30 м»
6.	Бег 1000 м, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Бег 1000 м»
7.	Упражнения физической подготовки на развитие гибкости, как основного физического качества.	1	1		Тест «Наклон вниз из и.п.: стоя»
8.	Ознакомить с техникой прыжка в высоту с разбега перешагиванием.	1			
9.	Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега перешагиванием.	1			
10.	Закрепить технику прыжка в высоту с разбега перешагиванием.	1			
11.	Упражнения физической подготовки на развитие скоростно-силовых качеств.	1			
12.	Прыжок в длину с места, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Прыжок в длину с места»
13.	Упражнения физической подготовки на развитие силы, как основного физического качества.	1			
14.	Подтягивание, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Подтягивание»

15.	Из истории развития физической культуры в России.	1			
16.	Из истории развития национальных видов спорта.	1			
17.	Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми.	1			
18.	Подвижные игры общефизической подготовки.	1			
19.	Техника нижней боковой подачи в волейболе.	1			
20.	Техника приёма и передачи мяча сверху в волейболе.	1			
21.	Совершенствовать технические действия в условиях игровой деятельности.	1			
22.	Совершенствовать технические действия в условиях игры волейбол.	1			
23.	Упражнения для профилактики: нарушения осанки и снижения массы тела.	1			
24.	Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений	1			
25.	Ознакомить с акробатической комбинацией.	1			
26.	Совершенствовать акробатическую комбинацию.	1			
27.	Закрепить акробатическую комбинацию.	1			
28.	Ознакомить с техникой опорного прыжка через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания.	1			
29.	Совершенствовать технику опорного прыжка через гимнастического козла с	1			

	разбега способом напрыгивания.				
30.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры.	1			
31.	Упражнения на низкой гимнастической перекладине: подъём переворотом.	1			
32.	Упражнения в танце «Летка-енка».	1			
33.	Танец «Летка-енка».	1			
34.	Самостоятельная физическая подготовка.	1			
35.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1			
36.	Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию.	1			
37.	Повторный инструктаж по О.Т. и Т.Б. Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой.	1			
38.	Ознакомить с техникой передвижения на лыжах одновременным одношажным ходом.	1			
39.	Имитационные упражнения в передвижении без лыж и палок.	1			
40.	Имитационные упражнения в передвижении на лыжах без палок.	1			
41.	Скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно	1			

	отталкиваясь палками.				
42.	Скольжение с небольшого склона, стоя на лыжах и одновременно отталкиваясь палками.	1			
43.	Прохождение дистанции одношажным одновременным ходом до 800 м	1			
44.	Прохождение дистанции одношажным одновременным ходом до 1000 м	1			
45.	Прохождение дистанции одношажным одновременным ходом до 1500 м	1			
46.	Прохождение дистанции одношажным одновременным ходом до 1500 м	1			
47.	Упражнения физической подготовки на развитие выносливости.	1			
48.	Закаливание организма.	1			
49.	Стойка баскетболиста с мячом в руках.	1			
50.	Техника броска баскетбольного мяча двумя руками от груди.	1			
51.	Техника броска мяча двумя руками от груди с места после его ловли.	1			
52.	Выполнение броска мяча двумя руками от груди с места в условиях игровой деятельности.	1			
53.	Техника остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы после его передачи.	1			
54.	Удар по мячу с двух шагов, после его остановки.	1			
55.	Технические действия игры футбол в условиях игровой деятельности.	1			

56.	Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование.	1			
57.	Упражнения физической подготовки на развитие быстроты.	1			
58.	Бег 30 м, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Бег 30 м»
59.	Упражнения физической подготовки на развитие выносливости.	1			
60.	Бег 1000 м, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Бег 1000 м»
61.	Прыжок в длину с места, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Прыжок в длину с места»
62.	Подтягивание, подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.	1	1		Тест «Подтягивание»
63.	Упражнения физической подготовки на развитие гибкости, как основного физического качества.	1	1		Тест «Наклон вниз из и.п.: стоя»
64.	Ознакомить с техникой метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1			
65.	Совершенствовать технику метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1			
66.	Закрепить технику метание малого мяча на дальность стоя на месте.	1			
67.	Упражнения физической подготовки на развитие меткости.	1			
68.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической	1			

	ПОДГОТОВЛЕННОСТИ.				
--	-------------------	--	--	--	--

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 1-4 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство Просвещение»

Физическая культура. Футбол для всех, 1-4 класс/Погадаев Г.И.; под редакцией Акинфеева И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Г. И. Погадаева «Физическая культура. 1–2 классы» и «Физическая культура. 3–4 классы».

Источник: <https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-1-4-klassy-metodicheskoe-posobie-pogadaev/>

Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1–11 классы. Методическое пособие

Источник: <https://rosuchebnik.ru/product/gotovimsya-k-vypolneniyu-normativov-gto-1-11-klassy-metodicheskoe-425048/>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru);
- Российская электронная школа (resh.edu.ru);
- «Учи.ру» – интерактивная образовательная онлайн-платформа (uchi.ru);

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ:

Технические средства обучения:

Музыкальный центр

Аудиозаписи

Ноутбук

Видеоматериалы

Бревно гимнастическое напольное

Козел гимнастический

Канат для лазанья

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные. Набивные мячи 1кг, 2 кг.

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Гимнастический подкидной мостик

Кегли

Обруч алюминиевый

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Конусы стартовые

Рулетка измерительная

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка волейбольная

Аптечка

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ:

Секундомер

Бревно гимнастическое напольное

Козел гимнастический

Канат для лазанья

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Стенка гимнастическая

Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)

Комплект навесного оборудования (перекладина, тренировочные баскетбольные щиты)

Мячи: малый теннисный мяч, баскетбольные, волейбольные, футбольные. Набивные мячи 1 кг, 2 кг.

Палка гимнастическая

Скакалка детская

Мат гимнастический

Гимнастический подкидной мостик

Кегли

Обруч алюминиевый

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Конусы стартовые

Рулетка измерительная

Щит баскетбольный тренировочный

Сетка волейбольная

