

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**  
**(ID 4852644)**

**Учебного предмета**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

(для 1–4 классов)

Составитель: Тихонова Екатерина Кондратьевна  
учитель физической культуры  
высшая квалификационная категория

Усть-Куда, 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

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

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки школьников к выполнению комплекса ГТО в структуру программы в раздел «Физическое совершенствование»

вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы учащихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

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

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

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

#### **Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане**

Общее число часов, отведённых на изучение учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе составляет 304 ч. : 1 класс — 66 ч; 2 класс — 68 ч; 3 класс — 68 ч; 4 класс — 102 ч.

# СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

## 1 КЛАСС

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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.

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 ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные результаты

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

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

### Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений;

*коммуникативные УУД:*

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;



- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других учащихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей;

#### *регулятивные УУД:*

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметные результаты**

#### **1 КЛАСС**

К концу обучения **в первом классе** обучающийся научится:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному;
- выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

#### **2 КЛАСС**

К концу обучения **во втором классе** обучающийся научится:

- 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 **третьем классе** обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной игровой 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 движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);

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

#### 4 КЛАСС

К концу обучения в **четвёртом классе** обучающийся научится:

— 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 и лыжной 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 учащегося);

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

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

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**
**1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		1			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		1			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</b>	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</b>	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.3.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры</b>	3	1	2	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.4.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения</b>	5	0	5	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.5.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения</b>	5	1	4	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	9	1	8	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.8.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	3	1	2	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.9.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места</b>	4	1	3	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	8	0	8	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	14	1	13	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		54			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	7	0	7	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	60	

## 2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
1.2.	Зарождение Олимпийских игр	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	Физическое развитие	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
2.2.	Физические качества	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
2.3.	Сила как физическое качество	0	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
2.4.	Быстрота как физическое качество	0	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
2.5.	Выносливость как физическое качество	0	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
2.6.	Гибкость как физическое качество	0	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
2.7.	Развитие координации движений	0	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
2.8.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	Закаливание организма	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
3.2.	Утренняя зарядка	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
3.3.	Составление индивидуальных комплексов утренней зарядки	0	0	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>

4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и команды	1	1	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастическая разминка	1	1	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастической скакалкой	4	0	4	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения с гимнастическим мячом	4	0	4	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные движения	3	0	3	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах двухшажным попеременным ходом	5	1	4	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Спуски и подъёмы на лыжах	2	0	2	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Торможение лыжными палками и падением на бок	2	0	2	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.11.	Модуль "Лёгкая атлетика". Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.12.	Модуль "Лёгкая атлетика". Броски мяча в неподвижную мишень	1	1	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.13.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные прыжковые упражнения	5	0	5	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.14.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в высоту с прямого разбега	4	1	3	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.15.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные передвижения ходьбой по гимнастической скамейке	4	0	4	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.16.	Модуль "Лёгкая атлетика". Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.17.	Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры	14	0	14	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		54			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	7	2	7	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		7			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

## 3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	<b>Физическая культура у древних народов</b>	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		1	0		
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	<b>Виды физических упражнений</b>	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		3			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
3.2.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		3			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</i>	1	1	0	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазанье по канату</i>	2	1	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке</i>	2	0	2	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке</i>	2	0	2	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку</i>	2	0	2	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.6.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»</i>	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.7.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</i>	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.8.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с разбега</i>	3	1	2	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.9.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Броски набивного мяча</i>	3	0	3	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.10.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения повышенной координационной сложности</i>	12	1	11	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>



4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Передвижение на лыжах одновременным двухшажным ходом</b>	8	1	7	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.12.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.13.	Модуль "Лыжная подготовка". Повороты на лыжах способом переступания	1	0	1	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.14.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	7	0	7	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Спортивные игры</b>	8	0	8	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		54			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	7	2	5	<a href="http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/">http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/</a>
Итого по разделу		7			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>68</b>	<b>7</b>	<b>61</b>	

## 4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>					
1.1.	<b>Из истории развития физической культуры в России</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
1.2.	<b>Из истории развития национальных видов спорта</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>					
2.1.	<b>Самостоятельная физическая подготовка</b>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.2.	<b>Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.3.	<b>Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
2.4.	<b>Оказание первой помощи на занятиях физической культурой</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		5			
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>					
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>					
3.1.	<b>Упражнения для профилактики нарушения осанки</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
3.2.	<b>Закаливание организма</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		2			
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>					
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.2.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатическая комбинация</b>	9	0	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.3.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Опорный прыжок</b>	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.4.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Упражнения на гимнастической перекладине</b>	9	0	9	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.5.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения</b>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.6.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.7.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Упражнения в прыжках в высоту с разбега</b>	4	0	4	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.8.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Беговые упражнения</b>	2	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.9.	<b>Модуль "Лёгкая атлетика". Метание малого мяча на дальность</b>	2	1	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>

4.10.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.11.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	12	1	11	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.12.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</i>	1	0	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.13.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры общефизической подготовки</i>	2	0	2	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.14.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры волейбол</i>	11	1	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.15.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры баскетбол</i>	11	1	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
4.16.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры". Технические действия игры футбол</i>	11	1	10	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		83			
<b>Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура</b>					
5.1.	<b>Рефлексия: демонстрация приростов в показателях физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	10	4	6	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/">https://resh.edu.ru/subject/9/</a>
Итого по разделу		10			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	10	92	

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Урок физической культуры в школе	1	0	1	Устный опрос;
2.	Режим дня школьника	1	0	1	Устный опрос;
3.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1	0	1	Устный опрос;
4.	Осанка человека	1	0	1	Устный опрос;
5.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	1	Практическая работа;
6.	Правила поведения на уроке физической культуры	1	0	1	Практическая работа;
7.	Исходные положения в физических упражнениях	1	0	1	Практическая работа;
8.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Построение в одну и в две шеренги. Построение в одну и в две колонны.	1	0	1	Практическая работа;
9.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Повороты направо, налево, кругом на месте.	1	0	1	Практическая работа;
10.	Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры. Движение в одной колонне с равномерной скоростью.	1	1	0	Практическая работа; Тестирование;
11.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 30 метров с высокого старта	1	0	1	Практическая работа;
12.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Бег на 60 метров с высокого старта	1	0	1	Практическая работа;
13.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 с высокого старта	1	0	1	Практическая работа;

14.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Челночный бег 3x10м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	1	0	Практическая работа; Тестирование
15.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1	0	Практическая работа; Тестирование
16.	Смешанное передвижение на 1000 метров. Метание теннисного мяча в цель.	1	0	1	Практическая работа;
17.	Веселые старты, встречные эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
19.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
21.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры. ОРУ в движении.	1	0	1	Практическая работа;
22.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры. Развитие ловкости.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игра: «Вышибало».	1	0	1	Практическая работа;
24.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игра: «Перестрелка».	1	0	1	Практическая работа;
25.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игра: «Охотники и утки».	1	0	1	Практическая работа;
26.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игра: «Два мороза».	1	0	1	Практическая работа;
27.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игра: «Не давай мяч водящему».	1	0	1	Практическая работа;
29.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу».	1	0	1	Практическая работа;

30.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игры: «Не давай мяч водящему», «Гонка мячей по кругу», «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1	0	1	Практическая работа;
31.	Строчные команды в лыжной подготовке. Инструктаж по ТБ. Правила подбора лыжного инвентаря и одежды для занятий лыжной подготовкой.	1	0	1	Практическая работа;
32.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	1	0	1	Практическая работа;
33.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой» Дистанция – 1-2км	1	0	1	Практическая работа;
34.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция –1-2км. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;

39.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция –1-2км.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Дистанция –1-2-3км.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км.	1	1	0	Практическая работа; Тестирование;
42.	Гимнастические упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой.	1	0	1	Практическая работа;
44.	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки.	1	0	1	Практическая работа;
45.	Гимнастические упражнения. Комплекс упражнений с мячом и скакалкой. Гимнастические прыжки. Лазание по канату.	1	0	1	Практическая работа;
46.	Гимнастические упражнения. Гимнастические прыжки. лазание по канату. ОРУ с обручем.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Акробатические упражнения.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине.	1	0	1	Практическая работа;
49.	Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Акробатические упражнения. Подъем туловища из положения лежа на животе и спине. Подтягивание на низкой перекладине.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Акробатические упражнения. Связка кувырок вперед, кувырок назад.	1	0	1	Практическая работа;
52.	Прыжок в длину с места. Изучение.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Прыжок в длину с места. Совершенствование.	1	0	1	Практическая работа;

54.	Прыжок в длину с места. Закрепление.	1	0	1	Практическая работа;
55.	Прыжок в длину с места. Подвижные игры.	1	0	1	Практическая работа;
56.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Изучение.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Совершенствование.	1	0	1	Практическая работа;
58.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Закрепление.	1	0	1	Практическая работа;
59.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Подвижные игры на свежем воздухе.	1	0	1	Практическая работа;
60.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Изучение.	1	0	1	Практическая работа;
61.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Совершенствование.	1	0	1	Практическая работа;
62.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. Закрепление.	1	0	1	Практическая работа;
63.	Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега. ОРУ с предметами.	1	0	1	Практическая работа;
64.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 с высокого старта. Бег на 30 метров	1	0	1	Практическая работа;
65.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1	0	Практическая работа; Тестирование
66.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 1000 метров. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность	1	1	0	Практическая работа; Тестирование
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	6	60	



## 2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	История подвижных игр и соревнований у древних народов	1	0	1	Устный опрос;
2.	История Олимпийских игр	1	0	1	Устный опрос;
3.	Физическое развитие	1	0	1	Устный опрос;
4.	Физические качества	1	0	1	Устный опрос;
5.	Дневник наблюдений по физической культуре	1	0	1	Устный опрос;
6.	Закаливание организма	1	0	1	Устный опрос;
7.	Утренняя зарядка	1	0	1	Устный опрос;
8.	Правила поведения на уроках гимнастики и акробатики	1	0	1	Практическая работа;
9.	Выполнение организующих команд и строевых упражнений: построение и перестроение в одну, две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево; передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью	1	1	0	Практическая работа; Тестирование
10.	Упражнения общей разминки. Повторение разученных упражнений	1	0	1	Практическая работа;
11.	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой	1	0	1	Практическая работа;
12.	Броски мяча в неподвижную мишень	1	0	1	Контрольная работа;
13.	Сложно координированные беговые упражнения	1	0	1	Практическая работа;
14.	Челночный бег 3х10м. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	1	0	1	Практическая работа;
15.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в высоту с разбега. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1	0	Практическая работа; Тестирование;
16.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 1000 метров. Метание теннисного мяча в цель.	1	1	0	Практическая работа; Тестирование.

17.	Веселые старты, встречные эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
19.	Веселые старты.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
22.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры. ОРУ с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола.	1	0	1	Практическая работа;
24.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игра: «Вышибало».	1	0	1	Практическая работа;
25.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игра: «Перестрелка».	1	0	1	Практическая работа;
26.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игра: «Охотники и утки».	1	0	1	Практическая работа;
27.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игра: «Не давай мяч водящему».	1	0	1	Практическая работа;
29.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игра: «Гонка мячей по кругу».	1	0	1	Практическая работа;
30.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игра: «Ловля и передача мяча с приседаниями»	1	0	1	Практическая работа;
31.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	Практическая работа;

32.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция –1км	1	0	1	Практическая работа;
33.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой» Дистанция – 1-2км	1	0	1	Практическая работа;
34.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
35.	Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция –1-2км. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
39.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция –1-2км.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Дистанция –1-2-3км.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км.	1	1	0	Практическая работа; Тестирование;

42.	Вращение скакалки, сложенной вдвое, поочерёдно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом	1	0	1	Практическая работа;
44.	Прыжки через скакалку на двух ногах на месте (в полной координации);	1	1	0	Практическая работа; Тестирование;
45.	Игровые задания со скакалкой	1	0	1	Практическая работа;
46.	Подбрасывание и ловлю мяча одной рукой и двумя руками	1	0	1	Практическая работа;
47.	Повороты и наклоны в сторону с подбрасыванием и ловлей мяча двумя руками.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Поднимание мяча прямыми ногами, лёжа на спине;	1	0	1	Практическая работа;
49.	Бросок мяча в заданную плоскость и ловля мяча	1	0	1	Практическая работа;
50.	Хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;	1	0	1	Практическая работа;
51.	Движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием)	1	0	1	Практическая работа;
52.	Галоп в парах в полной координации под музыкальное сопровождение.	1	0	1	Практическая работа;
53.	Сложно координированные прыжковые упражнения толчком двумя ногами по разметке.	1	0	1	Практическая работа;
54.	Прыжки толчком двумя ногами с поворотом в стороны	1	0	1	Практическая работа;
55.	Прыжки толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, сгибанием ног в коленях	1	0	1	Практическая работа;
56.	Прыжки толчком двумя ногами с места и касанием рукой подвешенных предметов	1	0	1	Практическая работа;
57.	Прыжки толчком двумя ногами вперёд-вверх с небольшого возвышения и мягким приземлением.	1	0	1	Практическая работа;

58.	Прыжок в высоту с небольшого разбега с доставанием подвешенных предметов	1	0	1	Практическая работа;
59.	Техника приземления при спрыгивании с горки гимнастических матов	1	0	1	Практическая работа;
60.	Напрыгивание на невысокую горку гимнастических матов с прямого разбега	1	0	1	Практическая работа;
61.	Прыжок в высоту с прямого разбега в полной координации	1	0	1	Практическая работа;
62.	Передвижение равномерной ходьбой, руки на поясе;;разучивают передвижение равномерной ходьбой с наклонами туловища вперед и стороны, разведением и сведением рук	1	0	1	Практическая работа;
63.	Передвижение равномерной ходьбой с перешагиванием через лежащие на скамейке предметы (кубики, набивные мячи и т. п.)	1	0	1	Практическая работа;
64.	Передвижение равномерной ходьбой с набивным мячом в руках обычным и приставным шагом правым и левым боком	1	0	1	Практическая работа;
65.	Передвижения ходьбой в полуприседе и приседе с опорой на руки	1	0	1	Практическая работа;
66.	Равномерное передвижение в ходьбе и беге. Специальные беговые упражнения. Челночный бег 3х10 с высокого старта. Бег на 30 метров	1	0	1	Практическая работа;
67.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	1	0	Практическая работа; Тестирование;
68.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Смешанное передвижение на 1000 метров. Метание теннисного мяча в цель. Метание теннисного мяча на дальность	1	1	0	Практическая работа; Тестирование;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

### 3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	Физическая культура у древних народов	1	0	1	Устный опрос;
2.	Виды физических упражнений	1	0	1	Практическая работа;
3.	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	1	Практическая работа;
4.	Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой	1	0	1	Практическая работа;
5.	Закаливание организма	1	0	1	Практическая работа;
6.	Дыхательная гимнастика	1	0	1	Практическая работа;
7.	Зрительная гимнастика	1	0	1	Практическая работа;
8.	Подводящие упражнения к прыжку с разбега, согнув ноги;;1 — спрыгивание с горки матов с выполнением техники приземления;;2 — спрыгивание с горки матов со сгибанием и разгибанием ног в коленях во время полёта	1	0	1	Практическая работа;
9.	3 — прыжки с места вперёд-верх толчком одной ногой с разведением и сведением ног в полёте;;4 — прыжки с прямого разбега через планку толчком одной ногой и приземлением на две ноги;;выполняют прыжок в длину с разбега, согнув ноги в полной координации	1	0	1	Практическая работа;
10.	Прыжок в длину с разбега	1	1	0	Практическая работа; Тестирование;
11.	Броски набивного мяча	1	0	1	Практическая работа;

12.	Бросок набивного мяча из-за головы в положении стоя на дальность	1	0	1	Практическая работа;
13.	Бросок набивного мяча из-за головы в положении сидя через находящуюся впереди на небольшой высоте планку	1	0	1	Практическая работа;
14.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;
15.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	Практическая работа;
16.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	1	1	0	Практическая работа; Тестирование;
17.	Веселые старты, встречные эстафеты.	1	0	1	Практическая работа;
18.	Веселые старты, встречные эстафеты, подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
19.	Веселые старты.	1	0	1	Практическая работа;
20.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола.	1	0	1	Практическая работа;
21.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры	1	0	1	Практическая работа;
22.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами футбола, подвижные игры. ОРУ с мячом.	1	0	1	Практическая работа;
23.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола.	1	0	1	Практическая работа;

24.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игра: «Вышибало».	1	0	1	Практическая работа;
25.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игра: «Перестрелка».	1	0	1	Практическая работа;
26.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами волейбола, подвижные игра: «Охотники и утки».	1	0	1	Практическая работа;
27.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола.	1	0	1	Практическая работа;
28.	Игра в мини-баскетбол	1	0	1	Практическая работа;
29.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игра: «Не давай мяч водящему».	1	0	1	Практическая работа;
30.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игра: «Гонка мячей по кругу».	1	0	1	Практическая работа;
31.	Веселые старты, встречные эстафеты с мячом с элементами баскетбола, подвижные игра: «Ловля и передача мяча с приседаниями».	1	0	1	Практическая работа;
32.	Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой	1	0	1	Практическая работа;
33.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Дистанция – 1км	1	0	1	Практическая работа;
34.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двушажный ход. Спуск в высокой стойке, подъем «лесенкой» Дистанция – 1-2км	1	0	1	Практическая работа;



35.	Ступающий шаг, скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
36.	Скользящий шаг. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
37.	Скользящий шаг. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
38.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Бег на лыжах на 1 км.	1	1	0	Практическая работа; Тестирование;
39.	Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Дистанция – 1-2км. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
40.	Построение на лыжах. Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Одновременный двухшажный ход. Спуск в высокой стойке. Подъем «лесенкой». Повороты переступанием. Дистанция –1-2км. Игры на лыжах.	1	0	1	Практическая работа;
41.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Повороты переступанием. Дистанция –1-2км.	1	0	1	Практическая работа;
42.	Попеременный двухшажный ход. Одновременный бесшажный ход. Спуск в высокой стойке. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Дистанция –1-2-3км.	1	0	1	Практическая работа;
43.	Строевые команды и упражнения	1	1	0	Практическая работа; Тестирование;
44.	Вис на гимнастическом канате со сгибанием и разгибанием ног в коленях.	1	0	1	Практическая работа;

45.	Передвижения по гимнастической скамейке.	1	0	1	Практическая работа;
46.	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.	1	0	1	Практическая работа;
47.	Передвижения по гимнастической стенке. Передвижение по полу лицом к гимнастической стенке приставным шагом поочередно правым и левым боком, удерживаясь руками хватом сверху за жердь на уровне груди.	1	0	1	Практическая работа;
48.	Лазанье по канату. Подводящие упражнения (приседания из вися стоя на гимнастической перекладине; прыжки вверх с удерживанием гимнастического мяча между колен; подтягивание туловища двумя руками из положения лёжа на животе на гимнастической скамейке;	1	1	0	Практическая работа; Тестирование
49.	Передвижения по гимнастической стенке. Лазанье и спуск по гимнастической стенке разноимённым способом на небольшую высоту.	1	0	1	Практическая работа;
50.	Прыжки через скакалку. ОРУ со скакалкой.	1	0	1	Практическая работа;
51.	Прыжки через скакалку	1	0	1	Практическая работа;
52.	Ритмическая гимнастика	1	0	1	Практическая работа;
53.	Движения танца галоп (приставной шаг в правую и левую сторону с подскоком и приземлением; шаг вперёд с подскоком и приземлением)	1	0	1	Практическая работа;

54.	Беговые упражнения повышенной координационной сложности	1	0	1	Практическая работа;
55.	Челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м	1	0	1	Практическая работа;
56.	Челночный бег 3 × 5 м, челночный бег 4 × 5 м, челночный бег 4 × 10 м Совершенствование.	1	0	1	Практическая работа;
57.	Пробегание под гимнастической перекладиной с наклоном вперед, с наклоном вперед-в сторону (высота перекладины на уровне груди обучающихся)	1	0	1	Практическая работа;
58.	Бег через набивные мячи	1	0	1	Практическая работа;
59.	Бег с наступанием на гимнастическую скамейку	1	0	1	Практическая работа;
60.	Бег по наклонной гимнастической скамейке (вверх и вниз)	1	0	1	Практическая работа;
61.	Ускорение с высокого старта	1	0	1	Практическая работа;
62.	Ускорение с поворотом направо и налево	1	0	1	Практическая работа;
63.	Бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м	1	0	1	Практическая работа;
64.	Бег с максимальной скоростью на короткое расстояние с дополнительным отягощением (гантелями в руках весом по 100 г)	1	0	1	Практическая работа;
65.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег 30 м, Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке	1	0	1	Практическая работа;

66.	Сдача контрольных нормативов ГТО. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Челночный бег 3х10м. Поднимание туловища из положения лежа на спине.	1	0	1	Практическая работа;
67.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Бег на 1000 м. Метание мяча 150 г.	1	1	0	Практическая работа;
68.	Сдача контрольных нормативов ГТО: Кросс на 2000 м	1	1	0	Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	7	61	

#### 4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы	
1.	История физической культуры в России	1	0	1	Практическая работа
2.	История развития национальных видов спорта	1	0	1	Практическая работа
3.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	Практическая работа
4.	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	1	Практическая работа
5.	Влияние занятий физической подготовкой на работу систем организма	1	0	1	Практическая работа
6.	Оценка годовой динамики показателей физического развития и физической подготовленности	1	0	1	Практическая работа
7.	Оказание первой помощи на занятиях физической культурой	1	0	1	Практическая работа
8.	Упражнения для профилактики нарушения осанки	1	0	1	Практическая работа
9.	Закаливание организма	1	0	1	Практическая работа
10.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Предупреждение травм на занятиях лёгкой атлетикой</b>	1	0	1	Практическая работа
11.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Упражнения в прыжках в высоту с разбега.</b> Техника выполнения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1	Практическая работа
12.	Подготовительные упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1	Практическая работа
13.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения прыжка с разбега способом «перешагивания»	1	0	1	Практическая работа
14.	Прыжок с разбега способом «перешагивания» на небольшую высоту.	1	0	1	Практическая работа
15.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Беговые упражнения.</b> Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа
16.	30 м с низкого старта	1	1	0	Практическая работа Тестирование
17.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i>	1	0	1	Практическая

	<b>Метание малого мяча на дальность.</b> Подводящие упражнения для самостоятельного обучения метанию теннисного мяча в цель				работа
18.	Метание малого мяча на дальност	1	1	0	Практическая работа. Тестирование
19.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми</b>	1	0	1	Практическая работа
20.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Подвижные игры общефизической подготовки.</b> Организация и проведение подвижной игры «Запрещенное движение»	1	0	1	Практическая работа
21.	Организация и проведение подвижной игры «Подвижная мишень»	1	0	1	Практическая работа
22.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Предупреждение травм при выполнении гимнастических и акробатических упражнений</b>	1	0	1	Практическая работа
23.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Акробатическая комбинация.</b> Акробатика как вид спорта	1	0	1	Практическая работа
24.	Правила самостоятельного разучивания акробатических комбинаций	1	0	1	Практическая работа
25.	Техника выполнения акробатической комбинации № 1	1	0	1	Практическая работа
26.	Гимнастический мост из положения лежа на животе	1	0	1	Практическая работа
27.	Упор лежа, из положения лежа на полу	1	0	1	Практическая работа
28.	Способы самостоятельного обучения связкам акробатической комбинации №1	1	0	1	Практическая работа
29.	Техника выполнения акробатической комбинации № 2	1	0	1	Практическая работа
30.	Кувырок вперед, из положения упора присев	1	0	1	Практическая работа
31.	Кувырок назад, из упора присев в стойку на коленях	1	0	1	Практическая работа
32.	Способы самостоятельного разучивания связкам акробатической комбинации № 2	1	0	1	Практическая работа
33.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> <b>Опорной прыжок.</b> Техника опорного прыжка через	1	0	1	Практическая работа

	гимнастического козла				
34.	Подводящие упражнения для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1	Практическая работа
35.	Способы самостоятельного разучивания подводящих упражнений для освоения опорного прыжка через гимнастического козла	1	0	1	Практическая работа
36.	Способы самостоятельного разучивания техники спрыгивания с гимнастического козла из положения стоя	1	0	1	Практическая работа
37.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . <b>Упражнения на гимнастической перекладине.</b> Техника выполнения висов на гимнастической перекладине	1	0	1	Практическая работа
38.	Техника выполнения упора на гимнастической перекладине	1	0	1	Практическая работа
39.	Способ самостоятельного разучивания упора на гимнастической перекладине	1	0	1	Практическая работа
40.	Техника переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1	0	1	Практическая работа
41.	Подводящие упражнения к обучению переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1	0	1	Практическая работа
42.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища вперед на гимнастической перекладине из виса стоя	1	0	1	Практическая работа
43.	Техника переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев	1	0	1	Практическая работа
44.	Подводящие упражнения для обучения перевороту туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади присев	1	0	1	Практическая работа
45.	Способы самостоятельного разучивания переворота туловища назад на гимнастической перекладине из виса сзади.	1	0	1	Практическая работа
46.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики"</i> . <b>Танцевальные упражнения.</b> Танец «Летка-енка»	1	0	1	Практическая работа
47.	Выполнение танца «Летка-енка» в полной координации под музыкальное сопровождение	1	0	1	Практическая работа
48.	Модуль "Лыжная подготовка". Предупреждение травм на занятиях лыжной подготовкой. Лыжные гонки как вид спорта	1	0	1	Практическая работа

49.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом	1	0	1	Практическая работа
50.	Техника одновременного одношажного лыжного хода	1	0	1	Практическая работа
51.	Комплексы подготовительных упражнений для обучения одновременному одношажному лыжному ходу	1	0	1	Практическая работа
52.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения передвижению одновременным одношажному лыжному ходу	1	0	1	Практическая работа
53.	Способы самостоятельного освоения передвижения одновременного одношажного лыжного хода	1	0	1	Практическая работа
54.	Передвижение одновременным одношажным лыжным ходом по учебной лыжне	1	0	1	Практическая работа
55.	Техника передвижение одновременным одношажным лыжным ходом с равномерной скоростью	1	1	0	Практическая работа Тестирование
56.	Прохождение одновременным одношажным ходом после спуска с пологого склона.	1	0	1	Практическая работа
57.	Техника перехода с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	1	Практическая работа
58.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения переходу с одновременного одношажного хода на попеременный двушажный ход	1	0	1	Практическая работа
59.	Правила выполнения упражнений по лыжной подготовке Комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа
60.	Организация и проведение подвижной игры «Куда укачишься на лыжах за два шага»	1	0	1	Практическая работа
61.	<i>Модуль "Подвижные и спортивные игры".</i> <b>Технические действия игры волейбол.</b> Техника выполнения нижней боковой подачи в волейболе	1	0	1	Практическая работа
62.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения выполнения нижней боковой подачи	1	0	1	Практическая работа
63.	Способы самостоятельного освоения техники выполнения нижней боковой подачи	1	0	1	Практическая работа



64.	Выполнение нижней боковой подачи через сетку в разные зоны волейбольной площадки	1	0	1	Практическая работа
65.	Техника приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	1	0	Практическая работа Тестирование
66.	Подводящие упражнения для самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа
67.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками снизу, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа
68.	Техника приема и передачи мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	1	Практическая работа
69.	Способы самостоятельного освоения приема и передачи волейбольного мяча двумя руками в движении приставными шагами	1	0	1	Практическая работа
70.	Техника передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	1	Практическая работа
71.	Способ самостоятельного обучения передачи волейбольного мяча через сетку	1	0	1	Практическая работа
72.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры баскетбол.</b> Техника броска мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1	Практическая работа
73.	Подводящие упражнения для самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1	Практическая работа
74.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места	1	0	1	Практическая работа
75.	Бросок мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	1	Практическая работа
76.	Способы самостоятельного обучения броску мяча в корзину от груди двумя руками с места после ловли	1	0	1	Практическая работа
77.	Передача мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	1	0	Практическая работа Тестирование
78.	Способы самостоятельного обучения технике передачи мяча двумя руками от груди в движении приставными шагами	1	0	1	Практическая работа
79.	Техника ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении	1	0	1	Практическая работа
80.	Способы самостоятельного	1	0	1	Практическая

	обучения технике ведения баскетбольного мяча попеременно правой и левой рукой в движении				работа
81.	Передача и ведение мяча в эстафетах	1	0	1	Практическая работа
82.	Совершенствование техники передвижений, передачи и ведения мяча в баскетболе	1	0	1	Практическая работа
83.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Технические действия игры футбол.</b> Техника остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа
84.	Способы самостоятельного освоения техники остановки катящегося футбольного мяча, внутренней стороной стопы, стоя на месте	1	0	1	Практическая работа
85.	Техника передачи катящегося мяча	1	0	1	Практическая работа
86.	Способы самостоятельного освоения техники передачи катящегося мяча	1	0	1	Практическая работа
87.	Техника передачи мяча во время его ведения	1	0	1	Практическая работа
88.	Способы самостоятельного освоения техники передачи мяча во время его ведения	1	0	1	Практическая работа
89.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1	Практическая работа
90.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы	1	0	1	Практическая работа
91.	Техника удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	0	1	Практическая работа
92.	Способы самостоятельного освоения техники удара по неподвижному мячу с разбега, внутренней стороной стопы в створ ворот	1	1	0	Практическая работа Тестирование
93.	Организация и проведение эстафеты с ведением мяча	1	0	1	Практическая работа
94.	Всероссийский физкультурно-спортивный Комплекс ГТО	1	0	1	Практическая работа
95.	Правила выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа
96.	Способы самостоятельного обучения технике выполнения беговых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа
97.	Правила выполнения силовых	1	0	1	Практическая

	упражнений Комплекса ГТО				работа
98.	Способы самостоятельного обучения техники выполнения силовых упражнений Комплекса ГТО	1	0	1	Практическая работа
99.	Правила выполнения метания теннисного мяча в требованиях Комплекса ГТО	1	1	0	Практическая работа Тестирование
100.	Челночный бег 3x10 м (с)	1	1	0	Практическая работа Тестирование
101.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи - см)	1	1	0	Практическая работа Тестирование
102.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	1	1	0	Практическая работа Тестирование
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	10	92	

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

## 1 КЛАСС

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

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

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

Физическая культура, 1-2 класс/Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

## 2 КЛАСС

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

Физическая культура, 1-2 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

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

Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»;

Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-2 класс/Шишкина А.В., Алимпиева О.П., Брехов Л.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Физическая культура, 2 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С., ООО «Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение»;

## 3 КЛАСС

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

Физическая культура, 3-4 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство

«Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 3-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 3-4 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»; Физическая культура, 3-4 класс/Шишкина А.В., Алимбиева О.П., Бисеров В.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Физическая культура, 3-4 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С, ООО «Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение»;

## **4 КЛАСС**

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

Физическая культура, 3-4 класс/Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я., «Русское слово-учебник»;

Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях), 1-4 класс/Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 3 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; Физическая культура, 3-4 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 3-4 класс/Погадаев Г.И., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»; Физическая культура, 3-4 класс/Шишкина А.В., Алимбиева О.П., Бисеров В.В., Издательство «Академкнига/Учебник»;

Физическая культура, 3-4 класс/Лисицкая Т.С., Новикова Л.А., ООО «ДРОФА»; АО «Издательство Просвещение»;

Физическая культура, 1-4 класс/Шаулин В.Н., Комаров А.В., Назарова И.Г., Шустиков Г.С, ООО «Развивающее обучение»; АО «Издательство «Просвещение»;

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

### **1 КЛАСС**

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И.Ляха/авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

### **2 КЛАСС**

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И.Ляха/авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

### **3 КЛАСС**

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И.Ляха/авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

### **4 КЛАСС**

Физическая культура. 1-4 классы: рабочая программа по учебнику В.И.Ляха/авт.-сост. Р.Р. Хайрутдинов. - Волгоград : Учитель, 2021

# **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

## **1 КЛАСС**

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/?->

## **2 КЛАСС**

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/?->

## **3 КЛАСС**

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/?->

## **4 КЛАСС**

<https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

<http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/>

<https://www.gto.ru/norms>

<https://uchi.ru/?->

## **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ**

Волейбольная стойка универсальная

Сетка волейбольная

Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой

Свисток игровой

Секундомер однокнопочный

Номера нагрудные для командных игр (10x2)

Ворота для мини футбола

Сетка для ворот мини футбола

Мячи футбольные

Мячи волейбольные

Мячи баскетбольные

Табло перекидное

Свисток игровой

Обруч пластмассовый детский

Палка гимнастическая пластмассовая

Скамейка гимнастическая жёсткая 2м

Скамейка гимнастическая жёсткая 4м

Секундомер однокнопочный

Жилетки игровые с номерами

Флажки разметочные

Мячи волейбольные

Мячи для большого тенниса

Кегли

Флажки разметочные с опорой

Лента разметочная

Скакалка удлиненная

Скакалка гимнастическая

Табло перекидное

Мат поролоновый (2x1x0,1)

Планка для прыжков в высоту

Стойка для прыжков в высоту

Медицинбол 1 кг

Секундомер однокнопочный

Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов

Мячи для большого тенниса

Финишная ленточка

Дорожка разметочная для прыжков и метаний

Аптечка для оказания первой помощи

Канат для лазания 5м

Козёл гимнастический

Мат поролоновый (2x1x0,1)

Мост гимнастический подкидной

Стенка гимнастическая 2,8x0,8

Медицинбол 1 кг

Медицинбол 2 кг

Скакалка детская отечественная

Скамейка гимнастическая жёсткая 2м.

Скамейка гимнастическая жёсткая 4м.

Мячи для художественной гимнастики

Лыжи

Лыжные палки  
Лыжные ботинки

## **ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ**

Свисток, секундомер, линейка, рулетка измерительная,