**Пояснительная записка**

Рабочая программа по **физической культуре** разработана на основе Концепции стандарта второго поколения, требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы начального общего образования, фундаментального ядра содержания общего образования, приказа Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.12.2015 № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373» (Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2016 № 40936)., примерной программы по физической культуре и **авторской программы «Физическая культура» 1-4 классы» автор** В.И. Лях (М.: Просвещение, 2013).в соответствии с требованиями Постановления государственного санитарного врача РФ (СанПиН) с учетом межпредметных и внутрипредметных связей, логики учебного процесса, задачи формирования у младших школьников умения учиться. Программа направлена на достижение планируемых результатов, реализацию программы формирования универсальных учебных действий.

На изучение физической культуры в каждом классе начальной школы отводится по **3 ч в неделю**. Курс рассчитан на **405 ч**: в 1 классе — **99 ч** (33 учебные недели), во 2—4 классах — по **102 ч** (34 учебные недели в каждом классе).

* 1. **Планируемые результаты освоения учебного предмета.**

**1 класс**

**Личностные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре других народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обучающего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.
* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметные результаты** освоения учащимися содержания программы по физической культуре

**1класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

*- Знания о физической культуре.* Что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Ученики получат первоначальные сведения об Олимпийских играх — когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура; получат представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека; получат первоначальные сведения о внутренних органах человека и его скелете; узнают, что такое гимнастика, где появилась и почему так названа; что такое осанка.

*- Гимнастика с элементами акробатики.* Ученики научатся строиться в шеренгу и колонну; размыкаться на руки в стороны; перестраиваться разведением в две колонны; выполнять повороты направо, налево, кругом; команды «равняйсь», «смирно», «по порядку рассчитайсь», «на первый-второй рас-считайсь», «налево в обход шагом марш», «шагом марш», «бегом марш»; выполнять разминку, направленную на развитие координации движений; запоминать короткие временные отрезки; подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа; выполнять вис на время; проходить станции круговой тренировки; выполнять различные перекаты, кувырок вперед, «мост», стойку на лопатках, стойку на голове; лазать и перелезать по гимнастической стенке; лазать по канату; выполнять висы на перекладине; прыжки со скакалкой, в скакалку, вращение обруча; вис углом, вис согнувшись, вис прогнувшись и переворот на гимнастических кольцах.

*- Легкая атлетика.* Ученики научатся технике высокого старта; пробегать на скорость дистанцию 30 м; выполнять челночный бег Зх 10 м; беговую разминку; метание как на дальность, так и на точность; технике прыжка в длину с места; выполнять прыжок в высоту с прямого разбега, а также прыжок в высоту спиной вперед; бегать различные варианты эстафет; выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.

*- Подвижные игры.* Ученики научатся играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Прерванные пятнашки», «Гуси-лебеди», «Горелки», «Колдунчики», «Мышеловка», «Салки», «Салки с домиками», «Два Мороза»; «Волк во рву», «Охотник и зайцы», «Кто быстрее схватит», «Совуш-ка», «Осада города», «Вышибалы», «Ночная охота», «Удочка», «Успей убрать», «Волшебные елочки», «Шмель», «Береги предмет», «Попрыгунчики-воробушки», «Белки в лесу», «Белочка-защитница», «Бегуны и прыгуны», «Грибы-шалуны», «Котел», «Охотники и утки», «Антивышибалы», «Забросай противника мячами», «Вышибалы через сетку», «Точно в цель», «Собачки», «Лес, болото, озеро», «Запрещенное движение», «Хвостики», «Хвостики», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Игра в птиц», «Игра в птиц с мячом», «День и ночь»; выполнять ловлю и броски мяча в парах, ведение мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку.

**2 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* *Знания о физической культуре* — выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, рассказывать, что такое физи­ческие качества, режим дня и как он влияет на жизнь человека, что такое частота сердеч­ных сокращений и как ее измерять, как ока­зывать первую помощь при травмах, вести дневник самоконтроля;
* *Гимнастика с элементами акроба­тики*— строиться в шеренгу и колонну, вы­полнять наклон вперед из положения стоя, подъем туловища за 30 с на скорость, подтя­гиваться из виса лежа согнувшись, выпол­нять вис на время, кувырок вперед, кувырок вперед с трех шагов и с разбега, мост, стойку на лопатках, стойку на голове, выполнять вис с завесом одной и двумя ногами на пе­рекладине, вис согнувшись и вис прогнув­шись на гимнастических кольцах, переворот назад и вперед на гимнастических кольцах, вращение обруча, лазать по гимнастической стенке и перелезать с пролета на пролет, по канату, прыгать со скакалкой и в скакалку, на мячах-хопах, проходить станции круговой тренировки, разминаться с мешочками, ска­калками, обручами, резиновыми кольцами, с гимнастической палкой, выполнять упраж­нения на координацию движений, гибкость, у гимнастической стенки, с малыми мячами, на матах, на матах с мячами, с массажными мячами, с гимнастическими скамейками и на них;
* *Легкая атлетика*— технике высо­кого старта, пробегать на скорость дистанцию 30 м с высокого старта, выполнять челноч­ный бег 3 х Юм, беговую разминку, метание как на дальность, так и на точность, прыжок в длину с места и с разбега, метать гимнасти­ческую палку ногой, преодолевать полосу пре­пятствий, выполнять прыжок в высоту с пря­мого разбега, прыжок в высоту спиной вперед, броски набивного мяча от груди, снизу и из-за головы, пробегать 1 км;
* *Подвижные игры*— усовершенствуют свои навыки в по­движных играх: «Ловишка», «Салки», «Салки с домиками», «Салки — дай руку», «Салки с резиновыми кружочками», «Салки с рези­новыми кольцами», «Прерванные пятнашки», «Колдунчики», «Бросай далеко, собирай бы­стрее», «Хвостики», «Командные хвостики», «Флаг на башне», «Бездомный заяц», «Выши­балы», «Волк во рву», «Ловля обезьян», «Лов­ля обезьян с мячом», «Кот и мыши», «Осада города», «Ночная охота», «Удочка», «Волшеб­ные елочки», «Белочка-защитница», «Горя­чая линия», «Медведи и пчелы», «Шмель», «Ловишка с мешочком на голове», «Салки на снегу», «Совушка», «Бегуны и прыгуны», «Ловишка с мячом и защитниками», «Охотник и утки», «Охотник и зайцы», «Ловишка на хопах», «Забросай противника мячами», «Точно в цель», «Вышибалы через сетку», «Собачки», «Земля, вода, воздух», «Воробьи — вороны», «Антивышибалы», выполнять броски и лов­лю мяча различными способами, через во­лейбольную сетку, в баскетбольное кольцо способами «снизу» и «сверху», технике веде­ния мяча правой и левой рукой, участвовать в эстафетах.

**3 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* *Знания о физической культуре*— выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыж­ной подготовки, плавания), вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяснять, что такое пас и его значение для спортивных игр с мячом, что такое осанка и методы сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры волейбол;
* *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраиваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с резиновыми кольцами и кружочками, с массажными мячами, с обручами, с гимнастической палкой, с гимнастической скамейкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мячом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыжковую разминку, разминку в парах, у гимнастической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, шпагаты (прямой и продольные), отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, запоминать временные отрезки, выполнять перекаты, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, проходить станции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату в три приема, выполнять стойку на голове и руках, мост, стойку на лопатках, висеть завесой одной и двумя ногами на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку и в скакалку, прыгать в скакалку в тройках, выполнять упражнения на гимнастическом бревне, на гимнастических кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, перевороты назад и вперед), лазать по наклонной гимнастической скамейке, выполнять вращение обруча;
* *Легкая атлетика*— технике высокого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный бег З х 10 м на время, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, прыгать в высоту спиной вперед, прыгать на мячах-хопах, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препятствий;
* *Подвижные и спортивные игры* — давать пас ногами и руками, выполнять передачи мяча через волейбольную сетку различными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упражнения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ловишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Перестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешочком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Волшебные елочки», «Белочка-защитница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловишка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хвостики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

**4 класс**

В результате освоения программного материала ученик получит знания:

* *Знания о физической культуре****-*** выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры (в частности, на уроках лыжной подготовки, плавания), вести дневник само­контроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и ее значение в жизни человека, правила обгона на лыжне;
* *Гимнастика с элементами акро­батики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, вис завесом од­ной и двумя ногами, кувырок вперед с места, с разбега и через препятствие, кувырок на­зад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, упражнения на гимнастическом брев­не, упражнения на кольцах (вис согнувшись, вис прогнувшись, переворот назад и вперед, выкрут, махи), опорный прыжок, прохо­дить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату в два и три приема, прыгать в скакалку самостоя­тельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с ме­шочками, гимнастическими палками, массаж­ными мячами, набивными мячами, малыми и средними мячами, скакалками, обручами, резиновыми кольцами, направленные на раз­витие гибкости и координации движений, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, подтягиваться, отжиматься;
* *Легкая атлетика*— пробегать 30 и 60 м на время, выполнять челночный бег, метать мешочек на дальность и мяч на точ­ность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, переша­гиванием, спиной вперед, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способа­ми «из-за головы», «от груди», «снизу», правой и левой рукой, пробегать дистанцию 1000 м, передавать эстафетную палочку;
* *Подвижные и спортивные игры****—*** выполнять пас ногами и руками, низом, вер­хом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бить и бросать по воротам, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросать мяч в баскетбольное кольцо различными спосо­бами, играть в подвижные игры «Ловишка», «Ловишка на хопах», «Колдунчики», «Сал­ки с домиками», «Салки — дай руку», «Флаг на башне», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Собачки», «Собачки ногами», «Командные собачки», «Вышибалы», «Вышибалы с кегля­ми», «Вышибалы с ранением», «Вышибалы через сетку», «Перестрелка», «Волк во рву», «Антивышибалы», «Защита стойки», «Капи­таны», «Осада города», «Штурм», «Удочка», «Мяч в туннеле», «Парашютисты», «Ловля обезьян», «Ловля обезьян с мячом», «Горячая линия», «Будь острожен», «Игра в мяч с фи­гурами», «Салки и мяч», «Ловишка с мешоч­ком на голове», «Катание колеса», «Марш с закрытыми глазами», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Командные хвости­ки», «Ножной мяч», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

В результате обучения обучающиеся на ступени начального общего образования:

* начнут понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики;
* начнут осознанно использовать знания, полученные в курсе «Физическая культура», при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;
* узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.
* освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
* научатся составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
* освоят правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями, правила подбора одежды и обуви в зависимости от условий проведения занятий;
* научатся наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; измерять величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений;
* научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
* приобретут жизненно важные двигательные навыки и умения, необходимые для жизнедеятельности каждого человека: бегать и прыгать различными способами; метать и бросать мячи; лазать и перелезать через препятствия; выполнять акробатические и гимнастические упражнения, простейшие комбинации; передвигаться на лыжах и плавать простейшими способами; будут демонстрировать постоянный прирост показателей развития основных физических качеств;
* освоят навыки организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол и волейбол; в процессе игровой и соревновательной деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия

**Знания о физической культуре**

*Выпускник научится*:

* ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня»; характеризовать роль и значение утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз, уроков физической культуры, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
* раскрывать на примерах (из истории, в том числе родного края, или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
* ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
* организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

*Выпускник получит возможность научиться*:

* *выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;*
* *характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учѐтом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.*

**Способы физкультурной деятельности**

*Выпускник научится*:

* отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
* организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
* измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

*Выпускник получит возможность научиться*:

* *вести тетрадь по физической культуре с записями режима дня, комплексов утренней гимнастики, физкультминуток, общеразвивающих упражнений для индивидуальных занятий, результатов наблюдений за динамикой основных показателей физического развития и физической подготовленности;*
* *целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;*
* *выполнять простейшие приѐмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.*

**Физическое совершенствование**

*Выпускник научится*:

* выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения зрения и осанки, упражнения на развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости); оценивать величину нагрузки (большая, средняя, малая) по частоте пульса (с помощью специальной таблицы);
* выполнять тестовые упражнения на оценку динамики индивидуального развития основных физических качеств; выполнять организующие строевые команды и приѐмы;
* выполнять акробатические упражнения (кувырки, стойки, перекаты);
* выполнять гимнастические упражнения на спортивных снарядах (перекладина, брусья, гимнастическое бревно);
* выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания и броски мяча разного веса и объема);
* выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр разной функциональной направленности.

*Выпускник получит возможность научиться*:

* *сохранять правильную осанку, оптимальное телосложение;*
* *выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации;*
* *играть в баскетбол, футбол и волейбол по упрощенным правилам;*
* *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке;*
	1. **Содержание учебного предмета.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **1 класс** | **2 класс** | **3 класс** | **4 класс** |
| **Знания о физической культуре** | Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена |
|  | Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание) |
|  |  | Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ) |
|  |  |  | История развития физической культуры в России в XVII – XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах). |
| **Способы физической деятельности** | Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища. |
|  | Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела |
|  |  | Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений во время и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований. |
|  |  |  | Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях. |
| **Физическое совершенствование** |
| Гимнастика с основами акробатики | **Организующие команды и приемы**: построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге. **Акробатические упражнения**: упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком. **Гимнастические упражнения прикладного характера**: передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью) |
|  | **Организующие команды и приемы**: повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».**Акробатические упражнения** из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях. **Гимнастические упражнения прикладного характера**: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами |
|  |  | **Акробатические упражнения:** кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения. **Гимнастические упражнения прикладного характера**: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне. |
|  |  |  | **Акробатические упражнения**: акробатические комбинации, например: мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед. **Гимнастические упражнения** прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги» |
| Легкая атлетика | **Бег**: с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук. **Прыжки:** на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее. **Броски**: большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди. **Метание:** малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену |
|  | **Бег:** равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов. **Броски** большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы. **Метание** малого мяча на дальность из-за головы. **Прыжки:** на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой |
|  |  | **Прыжки** в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги |
|  |  |  | **Прыжки** в высоту с разбега способом «перешагивание». **Низкий старт.** **Стартовое ускорение.** **Финиширование.** |
| Лыжные гонки | Организующие команды и приемы: «Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами. Передвижения на лыжах ступающим и скользящим шагом. Повороты переступанием на месте. Спуски в основной стойке. Подъемы ступающим и скользящим шагом. Торможение падением |
|  | Передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход. Спуски в основной стойке. Подъем «лесенкой». Торможение «плугом». |
|  |  | Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным. Поворот переступанием. |
|  |  |  | Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции. |
| Подвижные игры | **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** «У медведя во бору», «Раки», «Тройка», «Бой петухов», «Совушка», «Салки-догонялки», «Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей» 2; игровые задания с использованием строевых упражнений типа: «Становись — разойдись», «Смена мест». **На материале раздела «Легкая атлетика»:** «Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», «Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний». **На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», «Кто дольше прокатится», «На буксире». **На материале раздела «Спортивные игры»:** Футбол: удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача». Баскетбол: ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки». |
|  | **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики**»: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами». **На материале раздела «Легкая атлетика**»: «Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка». На материале раздела «Лыжные гонки»: «Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), «Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки» (на лыжах). **На материале раздела «Спортивные игры**»: Футбол: остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой». Баскетбол: специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне». Волейбол: подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок». |
|  |  | **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»**: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча». На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели». **На материале раздела «Лыжная подготовка»:** «Быстрый лыжник», «За мной». **На материале спортивных игр**: Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7 – 8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7 – 8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой». Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей». Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта». |
|  |  |  | **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела). На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага». **На материале раздела «Плавание»**: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров». **На материале спортивных игр:** Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»). Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»). Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол» |
| ОРУ | Общеразвивающие физические упражнения на развитие основных физических качеств. |

* 1. **Тематическое планирование с указанием количества часов на освоение каждой темы.**

**1 класс**

**Знания о физической культуре (1ч)**

1.Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15 ч***

***Беговые упражнения 8 ч***

2. Инструктаж по ТБ. Ходьба и бег. Бег с ускорением.

3. Стартовый разгон. Бег 30 м.

4. Высокий старт. Бег 30 м.

5. Бег 60 м . Бег из различных и.п.

6. Смешанное передвижение до 600м.

7. Высокий старт. Смешанное передвижение до 800м.

8. Смешанное передвижение до 1 км.

9. Равномерный, мед­ленный бег до 3 мин.

***Прыжковые упражнения (4ч)***

10. Прыжок в длину с места.

11. Прыжок в длину с разбега с отталкиванием одной и приземлением на две ноги.

12. Эстафеты с прыжками.

13. Прыжки со скакалкой.

***Броски большого, метания малого мяча (3ч)***

14. Броски мяча (1кг) на дальность.

15. Метание малого мяча в вертикальную цель.

16. Метание малого мяча с места на дальность.

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

***Подвижные игры(8ч)***

17***.*** Инструктаж по ТБ. Игры «К своим флажкам» «Два мороза».

18. Игры «Класс, смирно!», «Октябрята».

19. Игры «Метко в цель», «Погрузка арбу­зов».

20. Игры «Через кочки и пенечки», «Кто дальше бросит».

21. «Кто дальше бросит». Эстафеты.

22. Игры «Волк во рву», «Посадка картош­ки».

23. Игры «Капитаны», «Попрыгунчики-воробушки».

24. Игры «Пятнашки », «Два мороза».

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ( 1 ч)**

1. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость, прыгучесть.

***ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (24ч)***

***Организующие команды и приемы (7ч)***

2. Ин­структаж по ТБ. Основная стойка. Построение в колонну по од­ному и в шеренгу.

3. Перестроение по звеньям.

4. Размыкание на вытянутые в стороны руки.

5. Повороты направо, налево.

6. Команды «Класс, шагом марш!», «Класс, стой!».

7. Метание малого мяча в вертикальную цель.

***Акробатические упражнения (5ч)***

8. Группировка.

9. Перекаты в группировке, лежа на жи­воте.

10. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

11. Стойка на лопатках.

**12. Акробатическая комбинация.**

***Упражнения на низкой гимнастической перекладине. Опорный прыжок. (5ч)***

13. Лазание по канату.

14. Ходьба по гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

15. Опорный прыжок с места через гимнастического козла.

16. Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

17. Висы и упоры на низкой перекладине.

***Гимнастические упражнения прикладного характера (7ч )***

18. Лазание по гимнастической стенке.

19. Перелезание через горку матов.

20. Лазание по наклонной скамейке на коленях.

21. Подтягивания, лежа на животе на гимнастической скамейке.

22. Подтягивание в висе на высокой и низкой перекладине

23-24. Гимнастическая полоса препятствий.

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ( 1 ч)**

 1.Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

**ЗНАНИЯ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ( 1 ч)**

1. История развития физической культуры и первых соревнований.

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.**

***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15ч.***

***Беговые упражнения (9ч)***

14. Бег с изменением направления, ритма и темпа.

15. Бег *(30 м).* Подвижная игра «Воробьи и вороны».

16. Бег *(60 м).* Подвижная игра «День и ночь».

17. Челночный бег.

18.Кросс 1 км.

19. 6-минутный бег. Игра «Смена сторон».

20. Игры и эстафеты с бегом на местности.

***Прыжковые упражнения (3ч)***

21. Прыжок в длину с места.

22. Прыжок в длину с разбега.

23. Прыжок в высоту с разбега.

***Броски большого, метания малого мяча (3ч)***

24. Передача набивного мяча в максимальном темпе по кругу.

25. Метание малого мяча в вертикальную цель.

26. Метание малого мяча с места на дальность и заданное расстояние.

**2 класс**

**Знания о физической культуре(2 часа)**

Физическая культура человека.

**Правила ТБ при занятиях физической культурой**

***Легкая атлетика (14 часов)***

***Беговая подготовка 7 ч***

Инструктаж по ТБ. Ходьба с преодолением препятствий и по разметкам.

Челночный бег.

Бег *(30 м).*

Бег с ускорением *(60 м).*

Равномерный бег *(7 мин).*

Равномерный бег *(8 мин).*

Бег 1 км без учета времени

*Прыжковая подготовка (4ч)*

**Прыжки в длину с мес­та.**

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.

Прыжок в длину с разбега в 7-9 шагов.

Прыжок с высоты *(до 40 см).*

***Броски большого, метания малого мяча (3ч)***

Метание малого мяча в горизонтальную цель.

Метание малого мяча в вертикальную цель.

Метание набивного мяча.

***Гимнастика с элементами акробатики (20 часов)***

***Организующие команды и приемы (3 часов)***

Инструктаж по ТБ. Размыкание и смыкание приставными шагами.

Перестроение из колонны по одному в колонну по два.

Передвижение в колонне по одному по указанным ориентирам.

***Акробатические упражнения (9часов)***

Группировка. Перекаты в группировке.

Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.

Упоры, седы, упражнения в группировке

Стойка на лопатках.

Стойка на лопатках, со­гнув ноги.

Кувырок вперед.

Акробатическая комбинация.

***Упражнения на низкой гимнастической перекладине (3 часа)***

***Опорный прыжок (2 часа)***

Вис стоя и лежа. Игра «Слушай сиг­нал».

Поднимание согнутых и пря­мых ног в висе.

Вис на согнутых руках.

Опорный прыжок

Опорный прыжок с разбега через гимнастического козла.

***Гимнастические упражнения прикладного характера (6 часов)***

Перешагивание через набивные мячи.

Стойка на бревне.

Комбинация на бревне.

Лазание по наклонной скамейке в упоре присев.

Подтягивание по наклонной скамейке лежа на животе.

Перелезание через коня, брев­но.

Гимнастическая полоса препятствий.

Знания о физической культуре.

Физические качества сила, быстрота, выносливость.

**Подвижные игры на материале баскетбола(14 часов)**

Ловля и передача мяча в движении.

Ведение мяча на месте.

Броски в цель.

Ведение на месте. Броски в цель.

Игра «Попади в обруч».

Игра «Передал - садись».

Броски в цель. Игра «Передал - садись».

Ведение на месте. Игра «Мяч - среднему».

Броски в щит.

Игра «Мяч соседу».

Броски в кольцо.

Развитие координационных способностей.

Игра «Передача мяча в колон­нах».

Эстафеты. Развитие координационных способностей.

Игра в мини-баскетбол.

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

Эстафеты. Игра в мини-баскетбол.

Знания о физической культуре.

Физические качества гибкость и равновесие.

**Легкая атлетика(12 часов)**

***Беговые упражнения (6 часов)***

Челночный бег.

Бег *(30 м).*

Бег *(60 м).* Подвижная игра «День и ночь».

Равномерный бег *(7 мин).*

Равномерный бег *(8 мин).*

 Кросс 1 км без учета времени.

Игры и эстафеты с бегом на местности.

***Прыжковые упражнения (3 часа)***

Прыжок с мес­та. Эстафеты.

Прыжок в длину с разбега в 3-5 шагов.

Прыжок в высоту с разбега в 4-5 шагов.

***Броски, метания (7 часа)***

Метание малого мяча в горизонтальную цель.

Метание малого мяча на дальность с места.

Метание малого мяча на дальность отскока.

**3 класс**

**Знания о физической культуре (1ч)**

1. Правила ТБ при занятиях физической культурой. Организация мест занятий физической культурой, разминка, подготовка инвентаря, выбор одежды и обуви.

***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 15 ч***

***Беговые упражнения 8 ч***

1. Правила ТБ. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью.
2. Стартовый разгон. Бег 30м.
3. Бег 30м. высокий старт.
4. Бег 60м. Эстафеты.
5. Челночный бег. Эстафеты.
6. Преодоление препятствий в беге.
7. Равномерный, мед­ленный бег до 7 мин.
8. Кросс 1 км.

***Прыжковые упражнения (4ч)***

10. Прыжок в длину с места.

11. Прыжок в длину с короткого разбега.

12. Прыжок в длину с полного разбега.

13. Прыжок в длину с разбега ( с зоны отталкивания).

***Броски большого, метания малого мяча (3ч)***

 14. Метание малого мяча в цель и на заданное расстояние.

 15. Метание малого мяча с места на дальность.

 16. броски набивного мяча.

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ**

***Подвижные игры (8 ч)***

 17.Ин­структаж по ТБ Игры «Зайцы без логова», «Удочка». Эстафеты.

 18. Игры «Кто обгонит», «Через кочки и пенечки». Эстафеты с мячами.

 19. Игры «Метко в цель», «Наступление». Эстафеты с мячами.

 20. Игры «Кто обгонит», «Кто дальше бросит». Эстафета с обручами.

 21. Игры «Вызов номеров», «Защита укреп­лений». Эстафеты с палками.

 22. Игры «Кто дальше бросит», «Волк во рву». Эстафеты.

 23. Игры «Пустое место», «К своим флаж­кам». Эстафеты.

 24. Игры «Кузнечики», «Попади в мяч». Эстафеты.

**Знания о физической культуре (1 ч )**

 1. Зарождение физической культуры на территории Древней Руси.

**ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (23ч)**

***Акробатические упражнения (9ч)***

 2. Ин­структаж по ТБ. Группировка. Перекаты в группировке.

 3. Перекаты в группировке с после­дующей опорой руками за головой.

4. Кувырок назад в упор присев

 5. Кувырок вперед.

 6. 2-3 кувырка вперед.

 7-8. Стойка на лопатках .

 9. Мост из положения лежа на спине.

 10. **Акробатическая комбинация.**

***Упражнения на низкой гимнастической перекладине***

***. Опорный прыжок. (11ч)***

 11. Вис стоя лежа.

 12.Вис на согнутых ногах.

 13.Подтягивание в висе.

 14.Гимнастическая комбинация на низкой перекладине.

 15. Ходьба приставными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).*

 16. Ходьба танцевальными шага­ми по бревну *(высота до 1 м).*

 17. Повороты, подскоки со сменой ног, соскок с опорой на бревне высотой до 1м.

 18.Комбинация на бревне.

 19.Лазанье по канату.

 20. Прыжок с разбега ноги врозь через козла.

 21. Прыжок с разбега согнув ноги через козла.

***Гимнастические упражнения прикладного характера (3ч)***

 22. ТБ. Прыжки группами на длинной скакалке. Прыжки со скакалкой.

 23. Лазанье по наклонной скамейке в упор присев.

 24. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.

**Знания о физической культуре (1 ч )**

 1. Символика и ритуал проведения Олимпийских игр.

**ПОДВИЖНЫЕ И СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ.**

***Подвижные игры на основе волейбола (7 ч)***

 20. ТБ. Перемещение. Ходьба и бег по сигналу

 21. Остановка скачком после ходьбы и бега

 22. Передача мяча подброшенного партнером

 23-24. Передача в парах

 25. Передача у стены

 26. Прием снизу двумя руками

 27. Передачи в парах через сетку.

**Знания о физической культуре (1 ч )**

 1. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств

***ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА 11ч***

***Беговые упражнения 8 ч***

 13. Встречная эстафета

 14. Бег на результат *(30 м).*

 15. Бег *(60 м).* Подвижная игра «День и ночь».

 16-17. Челночный бег .Игра «Смена сторон»

 18. Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы

 19. Равномерный медленный бег *(7 мин).*

 20. Равномерный медленный бег *(8 мин).*

 21. Кросс 1 км

***Прыжковые упражнения (2 ч)***

 22-23. Прыжок в длину с разбега.

 24. Прыжок в длину с места. Многоскоки.

 25. Прыжок в высоту с прямого разбега

***Броски большого, метания малого мяча (1 ч)***

 26. Метание малого мяча с места на дальность

 27. Метание набивного мяча

**4 класс**

**Знания о физической культуре (1 ч)**

Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.

**Легкая атлетика (14 час)**

***Беговая подготовка 7 ч***

Встречная эстафета. Инструктаж по ТБ.

Бег на скорость *(30м).*

Бег на скорость *(60 м).*

Круговая эстафе­та.

Равномерный медленный бег 6 мин. Развитие выносливости.

Преодоление простейших препятствий в ходьбе и медленном беге.

Кросс *(1 км).*

***Прыжковая подготовка (4ч)***

Прыжки в длину по заданным ориентирам

Прыжок в длину с разбега на точность при­земления.

Прыжок в длину способом «согнув ноги».

Тройной прыжок с места.

***Броски большого, метания малого мяча (4 ч)***

Бросок теннисного мяча в цель .

Бросок теннисного мяча на дальность.

Броски на­бивного мяча из разных и.п.

**Знания о физической культуре (1 ч)**

История развития физической культуры и первых соревнований.

**Гимнастика с основами акробатики (20 часов)**

***Акробатические упражнения (6 часов)***

Инструктаж по ТБ . Кувырок вперед.

2-3 кувырка вперед слитно.

Из стойки на лопатках согнув ноги переход в упор присев.

Кувырок назад. Мост из положения стоя с помощью.

Комбинация из ранее изученных элементов.

Акробатическая комбинация.

***Упражнения на низкой гимнастической перекладине (2 час)***

Вис завесом, вис на согнутых руках, согнув ноги.

Вис прогнувшись, поднимание ног в висе.

***Опорный прыжок (3 часа)***

Опорный прыжок на гор­ку матов.

Опорный прыжок: вскок в упор на коленях, соскок со взмахом рук.

Опорный прыжок ноги врозь через козла.

***Гимнастические упражнения прикладного характера (9 часов)***

Ходьба по бревну большими шагами и выпадами, на носках. Танцевальные шаги.

Комбинация на бревне.

Прыжки со скакалкой.

Прыжки группами на длинной скакалке.

Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев.

Лазание по наклонной ска­мейке в упоре присев.

Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками.

Перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки.

Гимнастическая полоса препятствий.

**Знания о физической культуре (2ч)**

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Подвижные игры на материале волейбола (3 часа)**

Перемещения ходьбой и бегом, с остановками по сигналу.

Передача мяча подброшенного партнером.

Передачи у стены.

Передача в парах.

Прием снизу двумя руками.

Передачи в парах через сетку.

Двухсторонняя игра.

**Знания о физической культуре (1 ч)**

Правила контроля за физической нагрузкой по ЧСС.

**Подвижные игры на материале волейбола (3 часов)**

Нижняя прямая подача в стену.

Нижняя прямая подача с расстояния 5м.

Двухсторонняя игра.

**Подвижные игры на материале футбола (7 часов)**

Ведение мяча.

Ведение мяча с ускорением.

Удар по неподвижному мячу.

Удар с разбега по катящемуся мячу.

Остановка катящегося мяча.

Тактические действия в защите.

Игра Мини-футбол.

**Легкая атлетика(15 часов)**

***Беговые упражнения (9 часов)***

Бег на скорость *30м.*

Бег *( 60 м).*

Встречная эстафе­та. Круговая эстафета.

Равномерный бег *(6 мин).* Развитие выносливости.

Равномерный бег *(7 мин).* Развитие выносливости.

Равномерный бег *(8 мин).* Развитие выносли­вости.

Кросс *(1 км).*

***Прыжковые упражнения (3 часа)***

Прыжок в длину с места.

Прыжок в длину с разбега.

Прыжок в длину с разбега.

***Броски, метания (3 часа)***

Бросок в цель с расстояния 4-5 метров.

Бросок мяча на дальность.

Бросок набив­ного мяча.

**Общеразвивающие упражнения для 1-4 классов** (данный материал используется для развития основных физических качеств и планируется учителем в зависимости от задач урока и логики прохождения материала)

*На материале гимнастики с основами акробатики*

*Развитие гибкости*: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, со взмахом ногами; наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; «выкруты» с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание и прогибание туловища (в стойках и седах); индивидуальные комплексы по развитию гибкости.

*Развитие координации*: произвольное преодоление простых препятствий; передвижение с резко изменяющимся направлением и остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, сидя); жонглирование малыми предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку матов; комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие типа «ласточка» на широкой опоре с фиксацией равновесия; упражнения на переключение внимания и контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу.

*Формирование осанки*: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета.

*Развитие силовых способностей*: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием веса тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперёд поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево), прыжки вверх вперед толчком одной ногой и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах.

*На материале лёгкой атлетики*

*Развитие координации*: бег с изменяющимся направлением по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной ноге и двух ногах поочередно.

*Развитие быстроты*: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

*Развитие выносливости*: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или изменяющимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6 минутный бег.

*Развитие силовых способностей*: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперёд (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

Уровень физической подготовленности

1 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11 – 12 | 9 – 10 | 7 – 8 | 9 – 10 | 7 – 8 | 5 – 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118 – 120 | 115 – 117 | 105 – 114 | 116 – 118 | 113 – 115 | 95 – 112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,2 – 7,0 | 6,3 – 6,1 | 6,9 – 6,5 | 7,2 – 7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

2 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 14 – 16 | 8 – 13 | 5 – 7 | 13 – 15 | 8 – 12 | 5 – 7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143 – 150 | 128 – 142 | 119 – 127 | 136 – 146 | 118 – 135 | 108 – 117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0 – 5,8 | 6,7 – 6,1 | 7,0 – 6,8 | 6,2 – 6,0 | 6,7 – 6,3 | 7,0 – 6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

3 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 5 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150 – 160 | 131 – 149 | 120 – 130 | 143 – 152 | 126 – 142 | 115 – 125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8 – 5,6 | 6,3 – 5,9 | 6,6 – 6,4 | 6,3 – 6,0 | 6,5 – 5,9 | 6,8 – 6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |

4 класс

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |  |  |  |
| Подтягивание в висе лежа, согнувшись, кол-во раз |  |  |  | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м с высокого старта, с | 10.0 | 10.8 | 11.0 | 10.3 | 11.0 | 11.5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |

**КИМ. Демонстрация учебных нормативов и испытаний по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств при промежуточной аттестации**

**по физической культуре**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Нормативы; испытания.** |  | **1 класс** |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **1** | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | **5,6** | **7,3** | **7,5** |
| **д** | **5,8** | **7,5** | **7,6** |
| **2** | **Бег 1000 м (мин,сек.) ("+" - без учета времени)** | **м** | **+** | **+** | **+** |
| **д** | **+** | **+** | **+** |
| **3** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | **9.9** | **10.8** | **11.2** |
| **д** | **10.2** | **11.3** | **11.7** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4** | **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | **155** | **115** | **100** |
| **д** | **150** | **110** | **90** |
| **5** | **Выносливость 6 мин. бег** | **м** | **1100** | **730** | **700** |
| **д** | **900** | **600** | **500** |
| **6** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | **+** | **+** | **+** |
| **д** | **+** | **+** | **+** |
| **7** | **Отжимания (кол-во раз)** | **м** | **+** | **+** | **+** |
| **д** | **+** | **+** | **+** |
| **8** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **м** | **4** | **2** | **1** |
| **9** | **Гибкость наклон вперёд из положения сидя** | **д** | **9+** | **3** | **1-** |
| **д** | **11.5+** | **6** | **2-** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **д** | **+** | **+** | **+** |
| **м** | **+** | **+** | **+** |
| **11** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | **+** | **+** | **+** |
| **д** | **+** | **+** | **+** |
| **12** | **Многоскоки- 8 прыжков м.** | **м** |  |  |  |
| **д** |  |  |  |
| **13** | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).** | **м** |  |  |  |
| **д** |  |  |  |
| **14** | **Ходьба на лыжах 1 км.** |  | **+** | **+** | **+** |

**+ - без учёта**

**2 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Нормативы; испытания.** |  |  |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **1** | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | **5,4** | **7.0** | **7,1** |
| **д** | **5.6** | **7.2** | **7,3** |
| **2** | **Бег 1000 м (мин,сек.)** | **м** | **+** | **+** | **+** |
| **д** | **+** | **+** | **+** |
| **3** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | **9.1** | **10.0** | **10.4** |
| **д** | **9.7** | **10.7** | **11.2** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4** | **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | **165** | **125** | **110** |
| **д** | **155** | **125** | **100** |
| **5** | **Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)** | **м** | **80** | **75** | **70** |
| **д** | **70** | **65** | **60** |
| **6** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | **70** | **60** | **50** |
| **д** | **80** | **70** | **60** |
| **7** | **Бег 60 м. (сек.).** | **м** | **10** | **8** | **6** |
| **д** | **8** | **6** | **4** |
| **8** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **м** | **4** | **2** | **1** |
| **9** | **Метание т/м (м)** | **м** | **15** | **12** | **10** |
| **д** | **12** | **10** | **8** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **м** | **23** | **21** | **19** |
| **д** | **28** | **26** | **24** |
| **11** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | **40** | **38** | **36** |
| **д** | **38** | **36** | **34** |
| **12** | **Многоскоки- 8 прыжков м.** | **м** | **12** | **10** | **8** |
| **д** | **12** | **10** | **8** |
| **13** | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).** | **м** | **2** | **3** | **1** |
| **д** | **4** | **2** | **1** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Нормативы; испытания.** |  | **3 класс** |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **1** | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | **5,1** | **6,7** | **6,8** |
| **д** | **5,3** | **6,9** | **7,0** |
| **2** | **Бег 1000 м (мин,сек.)** | **м** | **+** | **+** | **+** |
| **д** | **+** | **+** | **+** |
| **3** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | **8.8** | **9.9** | **10.2** |
| **д** | **9.3** | **10.3** | **10.8** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4** | **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | **175** | **130** | **120** |
| **д** | **160** | **135** | **110** |
| **5** | **Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)** | **м** | **85** | **80** | **75** |
| **д** | **75** | **70** | **65** |
| **6** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | **80** | **70** | **60** |
| **д** | **90** | **80** | **70** |
| **7** | **Бег 60 м. (сек.).** | **м** | **13** | **10** | **7** |
| **д** | **10** | **7** | **5** |
| **8** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **м** | **5** | **3** | **1** |
| **9** | **Метание т/м (м)** | **м** | **18** | **15** | **12** |
| **д** | **15** | **12** | **10** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **м** | **25** | **23** | **21** |
| **д** | **30** | **28** | **26** |
| **11** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | **42** | **40** | **38** |
| **д** | **40** | **38** | **36** |
| **12** | **Многоскоки- 8 прыжков м.** | **м** | **13** | **11** | **9** |
| **д** | **13** | **11** | **9** |
| **13** | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).** | **м** | **6** | **4** | **2** |
| **д** | **5** | **3** | **1** |

**4 класс.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Нормативы; испытания.** |  | **4 класс** |
| **"5"** | **"4"** | **"3"** |
| **1** | **Бег 30 м (сек.)** | **м** | **5,0** | **6,5** | **6,6** |
| **д** | **5,2** | **6,5** | **6,6** |
| **2** | **Бег 1000 м (мин,сек.)** | **м** | **5.50** | **6.10** | **6.50** |
| **д** | **6.10** | **6.30** | **650** |
| **3** | **Челночный бег 3х10 м (сек.)** | **м** | **8.6** | **9.5** | **9.9** |
| **д** | **9.1** | **10.0** | **10.4** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **4** | **Прыжок в длину с места (см)** | **м** | **185** | **140** | **130** |
| **д** | **170** | **140** | **120** |
| **5** | **Прыжок в высоту, способом "Перешагивания" (см)** | **м** | **90** | **85** | **80** |
| **д** | **80** | **75** | **70** |
| **6** | **Прыжки через скакалку (кол-во раз/мин.)** | **м** | **90** | **80** | **70** |
| **д** | **100** | **90** | **80** |
| **7** | **Бег 60 м. (сек.).** | **м** | **16** | **14** | **12** |
| **д** | **14** | **11** | **8** |
| **8** | **Подтягивания (кол-во раз)** | **м** | **5** | **3** | **1** |
| **9** | **Метание т/м (м)** | **м** | **21** | **18** | **15** |
| **д** | **18** | **15** | **12** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **10** | **Подъем туловища из положения лежа на спине (кол-во раз/мин)** | **м** | **28** | **25** | **23** |
| **д** | **33** | **30** | **28** |
| **11** | **Приседания (кол-во раз/мин)** | **м** | **44** | **42** | **40** |
| **д** | **42** | **40** | **38** |
| **12** | **Многоскоки- 8 прыжков м.** | **м** | **15** | **14** | **13** |
| **д** | **14** | **13** | **12** |
| **13** | **Пистолеты, с опорой на одну руку, на правой и левой ноге (кол-во раз).** | **м** | **7** | **5** | **3** |
| **д** | **6** | **4** | **2** |

**Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  | ***Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения, на основе примерной рабочей программы*** | ***Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения, на основе примерной рабочей программы*** | ***Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения*** |
| **1.** | **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
|  | Стандарт начального общего образования по физической культуре |  |
|  | Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2009. |  |
|  | Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре 1-4 класс Москва «Вако» 2006 |  |
| В учебниках представлена система учебных задач, направленных на формирование и последовательную отработку универсальных учебных действий, развитие логического и алгоритмического мышления, пространственного воображения.  | Лях В.И. Мой друг – физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов начальной школы. Москва «Просвещение» 2009. |  |
| В программе определены цели и задачи курса, рассмотрены особенности содержания и результаты его освоения; представлены содержание начального обучения математике, тематическое планирование с характеристикой основных видов деятельности учащихся, описано материально-техническое обеспечение образовательного процесса. | Рабочая программа по физической культуре  |  |
| **2.** | **Технические средства обучения для теоретического материала** |
|  | Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок.Настенная доска с набором приспособлений для крепле­ния картинок.Телевизор (по возможности). Видеомагнитофон /видеоплейер (по возможности). Аудиоцентр/магнитофон. Диапроектор.Мультимедийный проектор (по возможности). Экспозиционный экран (по возможности). Компьютер (по возможности). Сканер (по возможности). Принтер лазерный (по возможности). Принтер струйный цветной (по возможности), фотокамера цифровая (по возможности). Видеокамера цифровая со штативом (по возможности). Лингафонные устройства, обеспечивающие связь между преподавателем и учащимися, между учащимися (по воз­можности) | * Классная доска
 | * Классная доска
 |
| * Телевизор
 | * Телевизор
 |
| * ДВД проигрователь
 | * ДВД проигрователь
 |
| * Мультимедийный проектор
 | * Мультимедийный проектор
 |
| * Экспозиционный экран
 | * Экспозиционный экран
 |
| * Компьютер
 | * Компьютер
 |
| * Сканер
 | * Сканер
 |
| * Принтер лазерный
 | * Принтер лазерный
 |
| **3.** | **Учебно-практическое оборудование**  |
|  |  | Бревно гимнастическое напольное  | - |
| Козел гимнастический | Козел гимнастический |
| Брусья параллельные | Брусья параллельные |
| Канат для лазанья  | Канат для лазанья  |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная) | Перекладина гимнастическая (пристеночная) |
| Стенка гимнастическая  | Стенка гимнастическая  |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)  | Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м)  |
| Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) |
| Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий),баскетбольные, волейбольные, футбольные | Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий),баскетбольные, волейбольные, футбольные |
| Палка гимнастическая  | - |
| Скакалка детская  | Скакалка детская  |
| Мат гимнастический  | Мат гимнастический  |
| Гимнастический подкидной мостик  | Гимнастический подкидной мостик  |
| Кегли  | - |
| Обруч пластиковый детский  | Обруч пластиковый детский  |
| Планка для прыжков в высоту  | Планка для прыжков в высоту  |
|  |  | Стойка для прыжков в высоту  | - |
| Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Флажки: разметочные с опорой, стартовые |
| Лента финишная | Лента финишная |
| Рулетка измерительная  | Рулетка измерительная  |
| Набор инструментов для подготовки прыжковых ям | Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |
| Лыжи детские (с креплениями и палками)  | - |
| Щит баскетбольный тренировочный  | Щит баскетбольный тренировочный  |
| Сетка для переноски и хранения мячей  | Сетка для переноски и хранения мячей  |
| Сетка волейбольная  | Сетка волейбольная  |
| Аптечка  | Аптечка  |
| Барьеры легкоатлетические  | - |