

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 11»**

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ШМО  
Протокол №5 от 30.08.2024  
/Лаптева Н.Ю./

**СОГЛАСОВАНО**  
Зам.директора по УВР  
/Баженова Н.А./

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказ МБОУ СОШ № 11 № 02-01-373 от  
30.08.2024

**Рабочая программа по физической культуре  
с 1 по 4 класс**

**г. Чайковский, 2024**

### Пояснительная записка

При составлении рабочей программы использовались следующие **нормативно-правовые документы**:

1. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.
2. Основной образовательной программы начального общего образования.
3. Авторской программы по физической культуре 1-4 класс Лях В.И., Зданевич А.А., адаптированной к условиям обучения в данном классе, школе.

#### Учебно-методический комплекс

1. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 класс, автор В.И. Лях, А.А. Зданевич. М, «Просвещение», 2021 год.
2. Учебник для 1-4 класса «Мой друг физкультура» автор В.И. Лях, М, «Просвещение», 2021 год.

**Цели программы:** формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

#### **Задачи программы:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;
- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности;
- приобщение обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействию психических процессов в ходе двигательной деятельности.

#### **Общая характеристика учебного предмета.**

Предлагаемая программа характеризуется направленностью:

- на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), регионально климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- на реализацию принципа достаточности и сообразности, связанного с распределением учебного материала, обеспечивающего развитие познавательной и предметной активности учащихся;
- на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- на достижение межпредметных связей, нацеливающих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- на усиление оздоровительного эффекта образовательного процесса, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, умений и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях в режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Программа состоит из трех разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент), «Способы физкультурной деятельности» (операционный компонент) и «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

Содержание первого раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным направлениям развития познавательной активности человека: знания о природе (медико-биологические основы деятельности), знания о человеке (психолого-педагогические основы деятельности), знания об обществе (историко-социологические основы деятельности).

Раздел «Способы физкультурной деятельности» соотносится с представлениями о самостоятельных занятиях физическими упражнениями, способах организации исполнения и контроля за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся.

Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Данный раздел включает в себя освоение жизненно важных навыков и умений, подвижных игр и двигательных действий из программных видов спорта, а так же общеразвивающих упражнений с различной функциональной направленностью.

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Учебный предмет «Физическая культура» обеспечивает формирование:**

#### **Личностные результаты:**

- 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.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать и контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определение общей цели и пути 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;
- овладения 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.

#### **Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здорового человека (физического, социального, психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физического, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыков систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

#### **Знания о физической культуре**

**Физическая культура.** Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

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

**Из истории физической культуры.** История развития физической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

**Физические упражнения.** Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физических качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

#### **Способы физкультурной деятельности**

**Самостоятельные занятия.** Составление режима дня. Выполнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

**Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.** Измерение длины и массы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

**Самостоятельные игры и развлечения.** Организация и проведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спортивных залах).

## **Физическое совершенствование**

### **Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

### **Спортивно-оздоровительная деятельность**

**Гимнастика с основами акробатики.** *Организуемые команды и приемы.* Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд. *Акробатические упражнения.* Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

*Акробатические комбинации.* Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

*Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.

*Гимнастическая комбинация.* Например, 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 вперёд ноги.

*Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.

*Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.

**Лёгкая атлетика.** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

*Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

*Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.

*Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

**Подвижные и спортивные игры.** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

*На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

*На материале спортивных игр.*

*Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.

*Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

*Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

### **Место предмета в учебном плане 1 класс**

Данная программа реализуется для учащихся 1 класса в соответствии с ФГОС НОО на реализацию программы по физической культуре отводится 2 часа в неделю.

На основании годового учебного календарного графика на 2023-2024 учебный год, учебного плана школы на 2023-2024 учебный год количество часов за год - 68.

### Тематическое планирование уроков физической культуры 1 класс

№	Тема
<b>Легкая атлетика 8 часов</b>	

1.	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и Подвижные игры
2.	Понятия короткая дистанция. Обычный бег. Бег с ускорением. ОРУ Бег 30 м
3.	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест.
4.	Специальные беговые упражнения. Бег 30, 60 м. Подвижная игра «Гуси-лебеди».
5.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Зайцы в огороде».
6.	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Вышибалы».
7.	Метание малого мяча
8.	Метание малого мяча с места на дальность, стоя грудью в направлении метания
<b>Подвижные и спортивные игры 8 часов</b>	
9.	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча.
10.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Передачи и ловли мяча на месте.
11.	Строевые упражнения. Ведение мяча. Эстафеты.
12.	Строевые упражнения. Ведение мяча. Эстафеты.
13.	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».
14.	Прыжки через скакалку. Подтягивания. Подвижные игры с мячом.
15.	Разновидности ходьбы. ОРУ. Прыжки через скакалку. Ведение мяча на месте.
16.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте
<b>Акробатика и строевые приёмы 20 часов</b>	
17.	ТБ на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения. построение в колонну, в круг, в шеренгу.
18.	Строевые упражнения. Группировка и перекаты. Название гимнастических снарядов.
19.	Основная стойка. Построение в шеренгу и в колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.
20.	Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Игра «Совушка».
21.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
22.	Упражнение «Мостик».
23.	Упражнение на равновесие на гимнастической скамейке.
24.	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».
25.	Строевые упражнения. Упражнение на равновесие на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.
26.	Строевые упражнения. ОРУ без предметов; Прыжки со скакалкой 10 сек
27.	Упражнение на равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке
28.	Акробатические упражнения. Стойка, на лопатках согнув ноги. Игра «Ниточка и иголочка».
29.	Лазание по гимнастической стенке и канату. ОРУ в движении.
30.	Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках перекаат вперёд.
31.	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Кувырок вперёд.
32.	Кувырок вперед. Упражнение «Мостик». Игра «Светофор».
33.	Кувырок вперед. Перекаты назад-вперед.

34.	Комбинация из изученных элементов: упор присев, кувырок вперед, перекат назад - перекач вперед,, перекач назад лечь, «мост», переворот прогнувшись, лечь, упор присев, прыжок прогнувшись.
35.	Опорный прыжок, наскок на гимнастический мости и приземление
36.	Опорный прыжок. Наскок и приземление на точность
<b>Лыжная подготовка 12 часов</b>	
37.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.
38.	Построение с лыжами. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Медленное передвижение ступающим шагом.
39.	Передвижение на лыжах ступающим шагом. Повороты и переступания
40.	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. Ступающий шаг (без палок). Прохождение дистанции до 1000 м.
41.	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.
42.	Закрепление передвижения скользящим шагом. Повороты переступанием. Круговая эстафета. Ходьба на лыжах до 1км.
43.	Скользкий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. Повороты переступанием на лыжах
44.	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). Подъем и спуск.
45.	Скользкий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). Подъем на склон ступающим шагом
46.	Подъем ступающим шагом. Спуск в низкой стойке. Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции до 1000м.
47.	Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Прокатись через ворота»
48.	Прохождение дистанции 1500м. Спуск в низкой стойке б/п. Подвижная игра «Прокатись через ворота»
<b>Подвижные и спортивные игры 7 часов</b>	
49.	Строевые упражнения. Передачи и ловля мяча над головой.
50.	Передача и ловля мяча снизу двумя. Бросок через сетку двумя за головой
51.	Передвижение строевым шагом. Бросок мяча через сетку двумя руками в прыжке.
52.	Строевой шаг на месте. Ловля мяча в прыжке. Бросок мяча одной рукой.
53.	Нижний боковой бросок мяча одной рукой на 10-15 метров
54.	Повороты в движении. Нижний боковой бросок мяча на 10-15 метров через сетку.
55.	Учебная игра в "пионербол" по облегченным правилам
<b>Лёгкая атлетика 13 часов</b>	
56.	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).
57.	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «зайцы в огороде». Понятие "Здоровье".
58.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Подтягивания и отжимания.
59.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м. ходьба – 100)
60.	Бег в равномерном темпе. Бег 250 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Вышибалы»
61.	Бег в равномерном темпе. Бег 500 м.
62.	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы бега (бег – 50 м. ходьба – 100 м.) Подвижная игра «Третий лишний».
63.	Равномерный бег (8 мин). Три подхода. Отдых до 5 минут
64.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробы и вороны»

65.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.
66.	Метание малого мяча в цель (2'2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность.
67.	Совершенствовать технику выполнения прыжков.
68.	Итоговое.

### **Результаты освоений учебного предмета**

#### **«Физическая культура» 1 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 1 класса должны иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  - приобщение к истории и традициям физической культуры и спорта народов России;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

#### **Формирование универсальных учебных действий:**

##### **Личностные УУД**

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся, действие смыслообразования, нравственно-этическое оценивание.

##### **Коммуникативные УУД**

- Умение выражать свои мысли,
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

##### **Регулятивные УУД**

- Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

#### **Познавательные универсальные действия:**

##### **Общеучебные:**

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.



## Место предмета в учебном плане 2 класс

Данная программа реализуется для учащихся 2 класса в соответствии с ФГОС НОО на реализацию программы по физической культуре отводится 2 часа в неделю.

На основании годового учебного календарного графика на 2023-2024 учебный год, учебного плана школы на 2023-2024 учебный год количество часов за год - 68.

### Тематическое планирование уроков физической культуры 2 класс

№	Виды учебной деятельности
<b>Легкая атлетика 8 часов</b>	
1.	Т/б на уроках л/а и кроссовой подготовки. Понятие об утомлении и Подвижные игры
2.	Понятия короткая дистанция. Обычный бег. Бег с ускорением. ОРУ Бег 30 м
3.	Высокий старт и стартовый разгон. Бег 30 м – тест.
4.	Специальные беговые упражнения. Бег 30, 60 м. Подвижная игра.
5.	Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра.
6.	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места. ОРУ. Подвижная игра «Вышибалы».
7.	Метание малого мяча
8.	Метание малого мяча с места на дальность, стоя грудью в направлении метания
<b>Подвижные и спортивные игры 8 часов</b>	
9.	Строевые упражнения. Передача и ловля мяча.
10.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. ОРУ. Передачи и ловли мяча на месте.
11.	Строевые упражнения. Ведение мяча. Эстафеты.
12.	Строевые упражнения. Ведение мяча. Эстафеты.
13.	Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».
14.	Прыжки через скакалку. Подтягивания. Подвижные игры с мячом.
15.	Разновидности ходьбы. ОРУ. Прыжки через скакалку. Ведение мяча на месте.
16.	Бросок мяча снизу на месте в щит. Ловля мяча на месте. Передача мяча снизу на месте
<b>Акробатика и строевые приёмы 20 часов</b>	
17.	ТБ на уроках гимнастики и акробатики. Строевые упражнения. построение в колонну, в круг, в шеренгу.
18.	Строевые упражнения. Группировка и перекаты. Название гимнастических снарядов.
19.	Основная стойка. Построение в шеренгу и в колону по одному. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе.
20.	Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке, лежа на животе. ОРУ. Подвижная игра.
21.	Основная стойка. Построение в круг. Группировка. Перекаты в группировке из упора стоя на коленях.
22.	Упражнение «Мостик».
23.	Упражнение на равновесие на гимнастической скамейке.
24.	Стойка на носках, на одной ноге на гимнастической скамейке. Игра «Не ошибись!».
25.	Строевые упражнения. Упражнение на равновесие на гимнастической скамейке. Перешагивание через мячи.

26.	Строевые упражнения. ОРУ без предметов; Прыжки со скакалкой 10 сек
27.	Упражнение на равновесие на гимнастической скамейке. Ходьба по гимнастической скамейке
28.	Акробатические упражнения. Стойка, на лопатках согнув ноги. Игра «Ниточка и иголочка».
29.	Лазание по гимнастической стенке и канату. ОРУ в движении.
30.	Стойка на лопатках согнув ноги. Из стойки на лопатках перекат вперед.
31.	Перелезание через горку матов. ОРУ в движении. Кувырок вперед.
32.	Кувырок вперед. Упражнение «Мостик». Игра «Светофор».
33.	Кувырок вперед. Перекаты назад-вперед.
34.	Комбинация из изученных элементов: упор присев, кувырок вперед, перекат назад - перекал вперед,, перекал назад лечь, «мост», переворот прогнувшись, лечь, упор присев, прыжок прогнувшись.
35.	Опорный прыжок, наскок на гимнастический мости и приземление
36.	Опорный прыжок. Наскок и приземление на точность
<b>Лыжная подготовка 12 часов</b>	
37.	Правила поведения на уроках лыжной подготовки. Переноска лыж способом под руку; надевание лыж.
38.	Построение с лыжами. Укладка лыж на снег, надевание креплений. Медленное передвижение ступающим шагом.
39.	Передвижение на лыжах ступающим шагом. Повороты и переступания
40.	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием. Ступающий шаг (без палок). Прохождение дистанции до 1000 м.
41.	Передвижение скользящим шагом под пологий уклон.
42.	Закрепление передвижения скользящим шагом. Повороты переступанием. Круговая эстафета. Ходьба на лыжах до 1км.
43.	Скользкий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке. Повороты переступанием на лыжах
44.	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками). Подъем и спуск.
45.	Скользкий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками). Подъем на склон ступающим шагом
46.	Подъем ступающим шагом. Спуск в низкой стойке. Повороты переступанием на месте. Прохождение дистанции до 1000м.
47.	Спуск в низкой стойке. Подъем ступающим шагом. Подвижная игра «Прокатись через ворота»
48.	Прохождение дистанции 1500м. Спуск в низкой стойке б/п. Подвижная игра «Прокатись через ворота»
<b>Подвижные и спортивные игры 7 часов</b>	
49.	Строевые упражнения. Передачи и ловля мяча над головой.
50.	Передача и ловля мяча снизу двумя. Бросок через сетку двумя за головой
51.	Передвижение строевым шагом. Бросок мяча через сетку двумя руками в прыжке.
52.	Строевой шаг на месте. Ловля мяча в прыжке. Бросок мяча одной рукой.
53.	Нижний боковой бросок мяча одной рукой на 10-15 метров
54.	Повороты в движении. Нижний боковой бросок мяча на 10-15 метров через сетку.
55.	Учебная игра по облегченным правилам.
<b>Лёгкая атлетика 13 часов</b>	
56.	Равномерный бег (3 минуты). Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м).
57.	Равномерный бег 5 минут. Чередование ходьбы, бега (бег 50 м, ходьба 100 м). Подвижная игра «зайцы в огороде». Понятие

	"Здоровье".
58.	Бег с изменением направления, ритма и темпа. ОРУ. Подтягивания и отжимания.
59.	Равномерный бег (3 мин). Чередование ходьбы и бега (бег – 50 м. ходьба – 100)
60.	Бег в равномерном темпе. Бег 250 м. ОРУ. Развитие выносливости. Подвижная игра «Вышибалы»
61.	Бег в равномерном темпе. Бег 500 м.
62.	Равномерный бег (7 мин). Чередование ходьбы бега (бег – 50 м. ходьба – 100 м.) Подвижная игра «Третий лишний».
63.	Равномерный бег (8 мин). Три подхода. Отдых до 5 минут
64.	Прыжок в длину с места. Эстафеты. ОРУ. Подвижная игра «Воробьи и вороны»
65.	Прыжок в длину с места, с разбега, с отталкиванием одной и приземлением на две.
66.	Метание малого мяча в цель (2'2) с 3–4 метров. Метание набивного мяча на дальность.
67.	Совершенствовать технику выполнения прыжков.
68.	Итоговое.

### **Результаты освоений учебного предмета**

#### **«Физическая культура» 2 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  - приобщение к истории и традициям физической культуры и спорта народов России;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

#### **Формирование универсальных учебных действий:**

##### **Личностные УУД**

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся, действие смыслообразования, нравственно-этическое оценивание.

##### **Коммуникативные УУД**

- Умение выражать свои мысли.
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

##### **Регулятивные УУД**

- Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.

- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

**Познавательные универсальные действия:**

**Общеучебные:**

- Умение структурировать знания;
- Выделение и формулирование учебной цели;
- Поиск и выделение необходимой информации;
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей.

**- Классификация объектов.**

**Место предмета в учебном плане 3 класс**

Данная программа реализуется для учащихся 3 класса в соответствии с ФГОС НОО на реализацию программы по физической культуре отводится 3 часа в неделю.

На основании годового учебного календарного графика на 2023-2024 учебный год, учебного плана школы на 2023-2024 учебный год количество часов за год - 102.

**Тематическое планирование уроков физической культуры 3 класс**

№	Виды учебной деятельности
<b>Легкая атлетика 18 часов</b>	
1	Легкая атлетика. Т.б. на уроке. Ходьба с изменением длины и частоты шагов
2	Разновидности ходьбы. Бег с преодолением препятствий.
3	Бег с ускорением 30 м. Развитие скоростных способностей.
4	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30м(к). Игра Пятнашки.
5	Бег 60м с высокого старта(с). Игра Зайцы в огороде.
6	Развитие скоростных и координационных способностей.
7	Прыжки с продвижением вперед. Прыжок в длину с места(с).
8	Прыжки с поворотом на 180. Развитие скоростно-силовых качеств.
9	Прыжок в длину с места(к). Челночный бег 3*10м(с).
10	Челночный бег 3*10 м, (к). Т.б. по метанию малого мяча с места.
11	Метание малого мяча с места на дальность (с). Игра Выше ноги от земли.
12	Метание малого мяча на дальность в горизонтальную цель(с). Прыжки через скакалку за 1 минуту (к).
13	Метание малого мяча на дальность(к). Эстафеты.
14	Метание набивного мяча на дальность(о). Подвижная игра Метатели.
15	Развитие выносливости в беге. Челночный бег 4*9 м.
16	Бег с изменением направления, ритма, темпа. Метание набивного мяча на дальность.
17	Семенящий бег. Упражнение пистолет(к).
18	Кросс 500м (мальч.), 400м(дев.). Учет.
<b>Пионербол 6 часов.</b>	
19	Т.б. по пионерболу. Приём мяча.
20	Верхняя и нижняя передачи мяча над собой.

21	Верхняя и нижняя передачи мяча в парах.
22	Нижняя прямая подача.(к).
23	Верхняя и нижняя передачи мяча в кругу.
24	Учебная игра в Пионербол.
<b>Подвижные и спортивные игры 9 часов.</b>	
25	Т.б. на уроке. Игра К своим флажкам».
26	Игра Два мороза». Развитие скоростно-силовых способностей.
27	Игра пятнашки», Два мороза».
28	Игры: Посадка картошки», Охотники и утки».
29	ОРУ в движении.Игры: Лисы и куры», 3 лишний», Шишки, жёлуди, орехи».
30	ОРУ в движении.Игры: Зайцы в огороде», Прыгающие воробушки».
31	ОРУ в движении.Игры: Точный расчет»,Море волнуется раз!»
32	ОРУ в движении.Игра:Пройти бесшумно».
33	ОРУ в движении.Эстафеты.
34	Теоретическое занятие. «Понятие: Физическая подготовка.Физическая нагрузка»
35	Теоретическое занятие «Понятия: Короткая дистанция, знание техники бега на скорость, на выносливость»
<b>Гимнастика с элементами акробатики 15 часов</b>	
36	Т.б. во время занятий по гимнастике и акробатике.
37	Перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой.
38	Стойка на лопатках. «Мост» из положения лежа на спине.
39	Упражнения на гимнастической стенке.
40	ОРУ с предметами. Развитие координационных способностей.
41	Кувырки. Кувырок вперед в группировке, кувырок назад до упора присев. Игра Что изменилось?»
42	Лазанье по наклонной скамейке в упоре стоя на коленях, в упоре лёжа на животе, подтягиваясь руками.
43	Упражнения в висе стоя и лёжа.
44	Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
45	Повороты и передвижения на гимнастической скамейке.
46	Акробатическая комбинация(о). Упражнения в равновесии на гимнастическом бревне.
47	Акробатическая комбинация(с). Лазанье по канату(о).
48	Акробатическая комбинация(с). Лазанье по канату в 2 приема.(с)
49	Акробатическая комбинация(к).
50	Преодоление гимнастической полосы препятствий.
<b>Лыжные гонки 21 час</b>	
51	Техника безопасности во время занятий по лыжной подготовке.
52	Ступающий шаг без палок.
53	Ступающий шаг с палками.
54	Скользкий шаг без палок.
55	Скользкий шаг с палками.

56	Повороты переступанием вокруг пяток.
57	Повороты переступанием вокруг носков.
58	Скользящий шаг с палками(к). Подъем ступающим шагом.
59	Повороты переступанием(к).
60	Спуски в высокой стойке(с).
61	Подъём лесенкой» (к). Прохождение дистанции 1,5 км в среднем темпе.
62	Спуски в низкой стойке.
63,64	Попеременный двухшажный ход без палок.
65	Подъемы и спуски с небольших склонов.
66	Попеременный двухшажный ход с палками на дистанции до 2 км.
67	Игры на лыжах.
68,69	Передвижение на лыжах до 3 км. Эстафета на лыжах.
70	Прохождение дистанции 1км(к).
<b>ОФП 4ч+6ч кроссовая подготовка</b>	
71	Силовая подготовка. ОФП.
72	Гибкость. Упражнения для развития гибкости.
73	Ловкость. Челночный бег 3*10м.
74	Развитие двигательных способностей.
75	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 5 мин. (чередование 80м-бег,100м-ходьба). Развитие выносливости.
76	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 6мин. (чередование 80м-бег,100м-ходьба).
77	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 7мин. Чередование ходьбы и бега.
78	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 8 мин. Чередование ходьбы и бега.
79	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 9 мин. Чередование ходьбы и бега.
80	Кроссовая подготовка. Равномерный бег 10 мин. Чередование ходьбы и бега.
<b>Легкая атлетика-10 часов</b>	
81	Легкая атлетика. Т.б. на уроке. Прыжок в длину с места(с).
82	Бег 30м с низкого старта. Стартовый разгон.
83	Прыжок в длину с места(к). Бег 30м с низкого старта(с).
84	Бег 30м с низкого старта(к). Прыжки на двух ногах. Развитие выносливости в беге.
85	Метание малого мяча на дальность в цель(с). Игра Кто дальше бросит».
86	Метание малого мяча на дальность в цель(с). Игра Вышибалы».
87	Бег с высокого старта 60м.(с). Круговая эстафета.
88	Развитие скоростно-силовой способности. Бросок набивного мяча.
89	Прыжки через скакалку. Подвижная игра Метатели».
90	Бросок мяча в горизонтальную цель. Игра гуси лебеди».
91	Футбол. Т.б. на уроке. Удар ногой с разбега по неподвижному мячу в горизонтальную мишень.
92	Футбол. Остановка и ведение мяча.
93	Футбол. Тактика игры в нападении.

<b>Подвижные и спортивные игры 9 часов.</b>	
94	Т.б. во время занятий играми. Ведение мяча на месте и в движении.
95	Ведение мяча с изменением направления.
96	Ловля и передача мяча на месте и в движении, тройках.
97	Броски в кольцо двумя руками снизу. Передачи мяча снизу на месте.
98	Бросок мяча снизу на месте в щит.
99	Ловля и передачи мяча на месте, в движении по кругу. Броски в кольцо одной рукой от плеча (к).
100	Учебная игра в мини-баскетбол.
101	Передачи мяча от груди двумя руками, с отскоком от пола.
102	Учебная игра в мини-баскетбол.

### **Результаты освоений учебного предмета**

#### **«Физическая культура» 3 класс**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  - приобщение к истории и традициям физической культуры и спорта народов России;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

#### **Формирование универсальных учебных действий:**

##### **Личностные УУД**

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся, действие смыслообразования, нравственно-этическое оценивание.

##### **Коммуникативные УУД**

- Умение выражать свои мысли.
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

##### **Регулятивные УУД**

- Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.
- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

#### **Познавательные универсальные действия:**

**Общеучебные:**

- Умение структурировать знания;
- Выделение и формулирование учебной цели;
- Поиск и выделение необходимой информации;
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей;
- Классификация объектов.

**Место предмета в учебном плане 4 класс**

Данная программа реализуется для учащихся 4 класса в соответствии с ФГОС НОО на реализацию программы по физической культуре отводится 2 часа в неделю.

На основании годового учебного календарного графика на 2023-2024 учебный год, учебного плана школы на 2023-2024 учебный год количество часов за год - 68.

**Тематическое планирование уроков физической культуры 4 класс**

№ п/п	Виды учебной деятельности
<b>Легкая атлетика 18 часов</b>	
1	Инструктаж по ТБ. Техника выполнения прыжков.
2	Подготовка к бегу на длинные дистанции.
3	Отработка техники выполнения прыжков в длину.
4	Продолжение обучение технике выполнения прыжков в длину.
5	Закрепление техники метания малого мяча. Учет по бегу.
6	Развитие выносливости – бег на расстояние и на заданное время.
7	Совершенствование технике выполнения прыжков.
8	Совершенствование технике выполнения прыжков в высоту. Учет по бегу на 60м.
9	Инструктаж по Т.Б по баскетболу. Ознакомление с техникой передачи мяча в баскетболе.
10	Техника ловли и передачи мяча в баскетболе.
11	Совершенствование техники ловли и передачи мяча в баскетболе.
12	Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.
13	Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе.
14	Обучение технике выполнения упражнений с мячом в баскетболе. Совершенствовать элементы техники выполнения упражнений с мячом (метание набивного мяча 0,5кг из-за головы с места).
15	Совершенствование навыков выполнения прыжков и метания.
16	Совершенствование техники подтягивания.
17	Совершенствование навыков в преодолении полосы препятствий.
18	Итоговый. Упражнения на развитие гибкости и ловкости.
<b>Гимнастика с элементами акробатики 14 часов</b>	
19	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по гимнастике. Совершенствование навыков в преодолении полосы препятствий.
20	Техника выполнения акробатических упражнений.



21	Закрепление изученных акробатических упражнений
22	Выборочная проверка техники выполнения акробатических упражнений.
23	Упражнения в равновесии. Лазание по канату.
24	Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке.
25	Упражнения в равновесии. Совершенствование техники лазания по гимнастической стенке.
26	Обучение опорному прыжку на коня.
27	Совершенствование техники опорного прыжка через коня. Обучение висам на гимнастической стенке.
28	Совершенствование техники опорного прыжка через коня. Обучение висам на гимнастической стенке.
29	Совершенствование техники опорного прыжка через коня. Обучение висам на гимнастической стенке.
30	Совершенствование двигательных умений и навыков.
31	Преодоление гимнастической полосы препятствий.
32	Итоговый. Игры-эстафеты с различными предметами. Тестирование на гибкость.
<b>Лыжная подготовка 12 часов</b>	
33	Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на лыжах. Вводный. Обучение техникам передвижения и торможения на лыжах.
34	Учет навыков спуска со склона. Преодоление дистанции 1,5км со средней скоростью.
35	Пропеременный двухшажный ход с палками.
36	Одновременный двухшажный ход.
37	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажных ходов.
38	Совершенствование техники попеременного и одновременного двухшажных ходов.
39	Техника подъема «полуелочкой» и «лесенкой».
40	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
41	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
42	Развитие выносливости-ходьба на лыжах по пересеченной местности.
43	Совершенствование техники передвижения на лыжах.
44	Соревнования на дистанции 1 км с отдельным стартом.
<b>Подвижные и спортивные игры 8 часов</b>	
45	Инструктаж по технике безопасности при проведении занятий по спортивным играм. Ведение баскетбольного мяча.
46	Ведение и передача баскетбольного мяча.
47	Ведение и передача баскетбольного мяча.
48	Оценка по технике ведения и передачи баскетбольного мяча.
49	Техника броска по кольцу снизу.
50	Техника броска по кольцу снизу.
51	Контроль выполнения броска мяча в баскетбольное кольцо снизу.
52	Итоговый. Совершенствование техники передачи и ловли баскетбольного мяча.
<b>Легкая атлетика 16 часов</b>	
53	Освоение техники прыжков в высоту «ножницами».
54	Отработка техники метания малого мяча.

55	Техника метания и ловли малого мяча.
56	Совершенствование навыков метания, бега и прыжков.
57	Совершенствование техники элементов баскетбола
58	Совершенствование техники элементов баскетбола
59	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.
60	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия.
61	Упражнения на развитие статического и динамического равновесия. Бросок мяча в пол и ловля после отскока от пола в парах.
62	Техника выполнения прыжков в длину.
63	Техника выполнения прыжков в длину. Принять на результат бег 60м.
64	Техника выполнения прыжков в длину. Принять на результат бег 30м.
65	Техника выполнения прыжков в длину. Метание мяча на дальность с зазбега.
66	Совершенствование техники по прыжкам в длину и метанию с зазбега.
67	Учет по подтягиванию, прыжкам в длину с места.
68	Итоговый. Учет по бегу на 30м, по метанию мяча на дальность.

### Результаты освоений учебного предмета

#### "Физическая культура" 4 класс

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны иметь представление:

- о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
  - приобщение к истории и традициям физической культуры и спорта народов России;
  - о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
- об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
- выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
- проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
- составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
- вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений.

#### **Формирование универсальных учебных действий:**

##### **Личностные УУД**

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся, действие смыслообразования, нравственно-этическое оценивание.

##### **Коммуникативные УУД**

- Умение выражать свои мысли.
- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.
- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.
- Построение высказываний в соответствии с условиями коммутиации.

##### **Регулятивные УУД**

- Целеполагание, волевая саморегуляция, коррекция, оценка качества и уровня усвоения.

- Контроль в форме сличения с эталоном.
- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

### **Познавательные универсальные действия:**

#### **Общеучебные:**

- Умение структурировать знания;
- Выделение и формулирование учебной цели;
- Поиск и выделение необходимой информации;
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей;
- Классификация объектов.

#### **Методические пособия:**

- Федеральный государственный образовательный стандарт НОО. Москва. Просвещение. 2021год
- Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа. Москва. Просвещение. 2021год
- Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-ХІ классов-В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва. «Просвещение» 2021год
- Физическая культура 1-2-3 классов. Поурочные планы. Издательство «Учитель» 2021 год
- Рабочие программы. Физическая культура В.И.Лях. Москва. «Просвещение» 2021 год
- Богданова Г.П. «Уроки физической культуры в 1-4 классах», Москва, «Просвещение», 2021год
- А.Н.Мартыновский «Гимнастика в школе», Москва, «Физическая культура», 2005год
- Б.И.Мишин «Настольная книга учителя физкультуры» ООО «Издательство Астрель» 2003год
- В.И.Ковалько «Поурочные разработки по физкультуре с 1 по 4 класс», Москва «ВАКО» 2020год.
- Учебник для 1-4 класса «Мой друг физкультура» автор В.И. Лях, М, «Просвещение», 2021год.

#### **Электронные ресурсы:**

1. История олимпийского образования [Электронный ресурс] / Библиотека Государственного музея спорта; - Режим доступа <http://museumsport.ru/wheelofhistory/olympic-movement/> свободный.
2. Физическая культура в школе [Электронный ресурс] / Режим доступа <http://www.fizkulturavshkole.ru/> свободный.
3. Твой олимпийский учебник [Электронный ресурс] / учеб. пособие для олимпийского образования / В. С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России / [http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou25\\_blok.pdf](http://www.olympic.ru/upload/documents/team/olympic-textbook/tou25_blok.pdf)
4. Табаков, Е.В. Ломакина / под общ. Ред. В.Ш. Каганова/ <http://фцоомфв.рф/projects/page36/page121/>
5. «Играю в баскетбол» [Электронный ресурс] / Электронный образовательный ресурс/ <http://eor-np.ru/node/209>

#### **Материально - техническое оснащение:**

<b>Наименование оборудования</b>	<b>Вид оборудования *</b>	<b>Наличие</b>	<b>% оснащённости</b>
<b>Гимнастика с элементами акробатики</b>			
Скакалка	Ч	0	0
Стойки для прыжков в высоту	К	2	100
Планка для прыжков в высоту	К	0	0
Гимнастический мостик	К	1	100

Гимнастический «Козёл»		К	1	100
Гимнастический «Конь»		К	0	0
Бревно напольное		К	1	100
Бревно высокое на стойках (3 метра)		К	0	0
Обручи		Ч	7	100
Каремат гимнастический		Ч	0	0
Палка гимнастическая		Ч	0	0
Мячь гимнастический		Ч	0	0
Набивной мяч	0,5 кг	Ч	0	0
	1 кг	Ч	5	100
	2 кг	Ч	5	100
	3 кг	Ч	0	0
Скамья гимнастическая		К	2	100
Скамья гимнастическая наклонная		К	0	0
Канат		К	1	100
Кольца навесные		К	0	0
<b>Легкая атлетика и л/а упражнения</b>				
Коврик для прыжков в длину с места		К	0	0
Измерительная рулетка		К	0	0
Набор условных флажков		К	0	0
Стартовые колодки		К	2	100
<b>Подвижные игры</b>				
Мячи	Футбольный	К	4	100
	Волейбольный	К	0	0
	Баскетбольный	К	6	100
	Гандбольный	К	0	0
	Резиновый малый	К	2	100
Сетка волейбольная		К	2	100
Ворота футбольные с сеткой		К	0	0
Щиты баскетбольные с сеткой		К	6	100
Ворота гандбольные с сеткой		К	0	0
<b>Лыжная подготовка</b>				
Лыжи 160 см		Ч	5 пар	100
Палки лыжные		Ч	5 пар	100
Крепления лыжные		Ч	5 пар	100

Ботинки лыжные 33-34 размер	Ч	0	0
Мазь	от +5 до 0	К	0
	От 0 до -10	К	100
	От -10 до -20	К	100
	От -20 до -35	К	0
Брусок пробковый для растирания мази	К	1	100
<b>Цифровое и прочее оснащение</b>			
Компьютер	К	1	100
Проектор	К	1	100
Экран для проектора	К	1	100
Шит цифровой	К	0	0
Телевизор ЖК диагональ 100 см	К	0	0
DVD проигрыватель	К	1	100
Доска переносная	К	0	0
Печатные плакаты с комплексами ОРУ	К	0	0
Сетки переносные для мячей	К	0	0

**Вид оборудования \***

**На класс – К**

**На 1 человека – Ч**

**На 2 человек – 2Ч**



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 209456830344270487273059057625064489973230298030

Владелец Зинатова Ольга Ревриковна

Действителен с 16.09.2024 по 16.09.2025