



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Школа № 59»



Рабочая программа
по физической культуре

Программу составили: Баранова О.А., учитель физической культуры высшей квалификационной категории, Канаева С.В., учитель физической культуры высшей квалификационной категории, Шувалова Э.А., учитель физической культуры высшей квалификационной категории

Уровень образования (класс) – начальное общее образование, 1 класс

Количество часов — 66

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31 05 2021 г № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05 07 2021 г., рег номер — 64101), Концепции преподавания физической культуры в Российской Федерации (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 9 апреля 2016 г № 637-р), программы воспитания МБОУ «Школа № 59»

Учебник Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»; 2018 год

Срок реализации программы – 1 год

Рязань 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане В 1 классе на изучение предмета отводится 2 часа в неделю, суммарно 66 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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

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

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

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

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

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

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

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

Лёгкая атлетика. Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры. Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура. Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты

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

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

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

Метапредметные результаты

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

По окончании первого года обучения учащиеся научатся:

познавательные УУД:

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

коммуникативные УУД:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;

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

регулятивные УУД:

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

Предметные результаты

К концу обучения в первом классе обучающийся научится:

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

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контрольные работы	практические работы				
Раздел 1. Знания о физической культуре								
1.1.	Что понимается под физической культурой	0.5		0.5			Работа на уроке;	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство«Просвещение»;
Итого по разделу		0.5						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	0.5		0.5			Работа на уроке;	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство«Просвещение»;
Итого по разделу		0.5						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1		1			Работа на уроке;	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство«Просвещение»;
3.2.	Осанка человека	1		1			Работа на уроке;	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство«Просвещение»;
3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1		1			Работа на уроке;	Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество «Издательство«Просвещение»;
Итого по разделу		3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура								
4.1.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Равномерное передвижение в ходьбе и беге	3		3			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.2.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> Прыжок в длину с места	3		3			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.3.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Правила поведения на уроках физической культуры	1		1			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.4.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Исходные положения в физических упражнениях	2		2			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.5.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики".</i> Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	2		2			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/

4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	4		4			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.7.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	5		5			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.8.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	2		2			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.9.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	10		10			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	6		6			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
4.11.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	14		14			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		56						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	10		10			Работа на уроке;	https://resh.edu.ru/subject/9/1/
Итого по разделу		10						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Правила безопасности на уроках физической культуры. Виды спорта и физических упражнений. Строевые упр., прыжковые, игры "Салки".	1		1		Работа на уроке;
2.	Режим дня школьника. Строевые упр., ходьба и бег, подв.игры "Класс становись", "Салки"	1		1		Работа на уроке;
3.	режим дня школьника. Строевые упр., развитие выносливости, под.игры "Воробьи - вороны", "Белые медведи"	1		1		Работа на уроке;
4.	Гигиена одежды и гигиенические процедуры.Строевые упр., ходьба, бег, подв.игры "Белые медведи", "К своим мячам", "Цепи"	1		1		Работа на уроке;
5.	Осанка и ее разновидности. Строевые упр., ходьба, бег, высокий старт, бросок малого мяча в цель	1		1		Работа на уроке;
6.	Причины нарушения осанки и способы ее профилактики. Строевые упр., ходьба, бег, развитие ловкости, подв.игры "Салки", "Белые медведи"	1		1		Работа на уроке;
7.	Строевые команды, бег до 500м, прыжок длину с места. Броски малого мяча в цель	1		1		Работа на уроке;
8.	Физкультминутки и их значение в режиме дня школьника. Строевые упр., ходьба и бег, прыжки в длину с места.	1		1		Работа на уроке;

9.	Комплекс УГГ, подв.игры "Кот идет", "Два мороза", "Охотники и утки".	1		1		Работа на уроке;
10.	Значение УГГ, правила ее проведения. Строевые упр., развитие ловкости, подв.игры "Салки", "Охотники и утки"	1		1		Работа на уроке;
11.	Комплекс ОРУ, прыжки через скакалку, подв.игры "Прыгающие воробушки"	1		1		Работа на уроке;
12.	Строевые упр., эстафеты с элементами бега и прыжков, развитие ловкости	1		1		Работа на уроке;
13.	Прыжки через скакалку, развитие ловкости, "Волк во рву"	1		1		Работа на уроке;
14.	Прыжки через скакалку, подв.игры, "Веселые ребята", "Космонавты"	1		1		Работа на уроке;
15.	Подв.игры "Волк во рву", "Пустое место", "Охотники и утки"	1		1		Работа на уроке;
16.	Спец.бег.упр., прыжков.упр., подв.игры "к своим мячам", "удочка", "Мы веселые ребята"	1		1		Работа на уроке;
17.	Подв.игры с бегом "Удочка", "Караси и щука" "Белые медведи"	1		1		Работа на уроке;
18.	Эстафеты с элементами бега и прыжков.	1		1		Работа на уроке;
19.	Правила безопасности на уроках гимнастики. Понятие "исходное положение".	1		1		Работа на уроке;
20.	Исходные положения для выполнения гимнастических элементов. Группировка. Кувырок вперед.	1		1		Работа на уроке;
21.	Перекат назад, мост, стойка на лопатках.	1		1		Работа на уроке;
22.	Кувырки, стойка на лопатках, мост., прыжки через скакалку.	1		1		Работа на уроке;

23.	Прыжки через скакалку. Акробатические упражнения	1		1		Работа на уроке;
24.	Лазание по наклонной скамье, гимнастич. стенке.	1		1		Работа на уроке;
25.	Упражнения на гибкость, пресс, развитие силы рук, координацию движений.	1		1		Работа на уроке;
26.	Полоса препятствий поточным методом.	1		1		Работа на уроке;
27.	Упражнения в равновесии и на координацию движений, подвижные игры " Удочка", "Запрещенные движения".	1		1		Работа на уроке;
28.	Челночный бег. Игры "Белые медведи", "Два мороза", "Совушка"	1		1		Работа на уроке;
29.	Игры "К своим мячам", "Вороны - воробьи"	1		1		Работа на уроке;
30.	Игры "Мы веселые ребята", "Кот идет"	1		1		Работа на уроке;
31.	Эстафеты с элементами гимнастики.	1		1		Работа на уроке;
32.	Подведение итогов четверти. Подвижные игры " Белые медведи", "Охотники и утки", "Кот идет"	1		1		Работа на уроке;
33.	Правила техники безопасности и форма одежды на уроках лыжной подготовки. Строевые упражнения с лыжами	1		1		Работа на уроке;
34.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах. Ступающий шаг	1		1		Работа на уроке;
35.	Строевые упражнения с лыжами и на лыжах.Ступающий шаг..	1		1		Работа на уроке;
36.	Скользящий шаг.	1		1		Работа на уроке;
37.	Повороты переступанием вокруг пяток лыж.	1		1		Работа на уроке;

38.	скользящий шаг, повороты переступанием вокруг носков лыж.	1		1		Работа на уроке;
39.	скользящий шаг, подвижная игра "веер"	1		1		Работа на уроке;
40.	скользящий шаг, подъем лесенкой, подвижная игра "акулы и рыбки"	1		1		Работа на уроке;
41.	скользящий шаг, спуск в высокой стойке с пологого	1		1		Работа на уроке;
42.	скользящий шаг, спуск и подъем лесенкой. Подв.игры на лыжах.	1		1		Работа на уроке;
43.	Прохождение до 1 км без учета времени. Спуск в основной стойке, подъем лесенкой.	1		1		Работа на уроке;
44.	Спуск в основной стойке, подъем лесенкой. Игра " Самокат"	1		1		Работа на уроке;
45.	Спуски и подъем лесенкой , подвижные игра "Ворота"	1		1		Работа на уроке;
46.	Спуски и подъем лесенкой и елочкой. Прохождение дистанции 1 км.	1		1		Работа на уроке;
47.	Подвижные игры.	1		1		Работа на уроке;
48.	Эстафеты с мячами и обручами.	1		1		Работа на уроке;
49.	Игры "К своим мячам", "Вороны - воробьи"	1		1		Работа на уроке;
50.	Подведение итогов четверти. Игры "Мы веселые ребята", "Кот идет"	1		1		Работа на уроке;
51.	инструктаж по т/б на уроках л/а, прыжки в высоту	1		1		Работа на уроке;
52.	прыжки в высоту с прямого разбега, п/и "гонка мячей"	1		1		Работа на уроке;
53.	прыжок в высоту с прямого разбега, п/и "караси и щуки"	1		1		Работа на уроке;

54.	прыжки в высоту с прямого разбега, эстафета	1		1		Работа на уроке;
55.	Подвижные игры "Щуки и караси", "Колдунчики"	1		1		Работа на уроке;
56.	игры "прыгающие воробушки", "Два мороза", "кот идет"	1		1		Работа на уроке;
57.	Итоговое тестирование. прыжок в длину с места, игра "Охотники и утки"	1		1		Работа на уроке;
58.	П/и "Охотники и утки", "хитрая лиса", "угадай чей голосок"	1		1		Работа на уроке;
59.	Итоговое тестирование. Силовая подготовка, игра "Удочка"	1		1		Работа на уроке;
60.	челночный бег 10м*3, подвижные игры	1		1		Работа на уроке;
61.	Итоговое тестирование. Бег 30 м, прохождение лабиринта	1		1		Работа на уроке;
62.	Подвижные игры "Цепи, цепи", "Чай, чай выручай"	1		1		Работа на уроке;
63.	метание мяча с места на дальность, лабиринт	1		1		Работа на уроке;
64.	Кроссовая подготовка, подвижные игры.	1		1		Работа на уроке;
65.	Метание мяча с места на дальность, прохождение лабиринта	1		1		Работа на уроке;
66.	бег 1000 м без учета времени, подвижные игры	1		1		Работа на уроке;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	0	66		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

А.Ю. Патрикеев " Поурочные разработки по физической культуре" к УМК В. И. Ляха (" Школа России") 1 класс, Москва, " ВАКО"

Л.А. Смирнова "Общеразвивающие упражнения для младших школьников" Москва, " ВЛАДОС"

В.И. Ковалько " Здоровье - берегающие технологии "

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

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

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Фитнес-мяч, Мяч теннисный. Секундомер. Планка для прыжков. Стойка для прыжков в/в. Бревно гимнастическое. Стенка гимнастическая. Маты гимнастические. Брусья гимнастические. Перекладина гимнастическая. Скамейка гимнастическая. Обруч металлический. Скакалки гимнастические. Палки гимнастические. Татами. Мяч футбольный. Мяч волейбольный. Сетка волейбольная. Мяч резиновый. Эстафетная палочка.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Фитнес-мяч, Мяч теннисный. Секундомер. Планка для прыжков. Стойка для прыжков в/в. Бревно гимнастическое. Стенка гимнастическая. Маты гимнастические. Брусья гимнастические. Перекладина гимнастическая. Скамейка гимнастическая. Обруч металлический. Скакалки гимнастические. Палки гимнастические. Татами. Мяч футбольный. Мяч волейбольный. Сетка волейбольная. Мяч резиновый. Эстафетная палочка.

