



## 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 прикладно-ориентированной 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 «Прикладноориентированная 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.

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, 66 час в год.**

**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 1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		все го	контроль ные работы	практи ческие работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Что понимается под физической культурой</b>	1				Обсуждают рассказ учителя о видах спорта и занятиях физическими упражнениями, которым обучают школьников на уроках физической культуры, рассказывают об известных видах спорта и проводят примеры упражнений, которые умеют выполнять; проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними.	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5733/start/168855/</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								

2.1.	<b>Режим дня школьника</b>	1				Обсуждают предназначение режима дня, определяют основные дневные мероприятия первоклассника и распределяют их по часам с утра до вечера; знакомятся с таблицей режима дня и правилами её оформления.	опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		1						
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	<b>Личная гигиена и гигиенические процедуры</b>	1				Знакомятся с понятием «личная гигиена», обсуждают положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья человека; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения, устанавливают время их проведения в режиме дня.	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5097/start/168957/</a>
3.2.	<b>Осанка человека</b>	2		1		Знакомятся с понятием «осанка человека», правильной и неправильной формой осанки, обсуждают	Опрос	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5566/start/168978/</a>

						её отличительные признаки; знакомятся с возможными причинами нарушения осанки и способами её профилактики; разучивают упражнения для профилактики нарушения осанки.		
3.3.	<b>Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника</b>	2		1		Обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как комплексе физических упражнений, её предназначении в учебной деятельности учащихся младшего школьного возраста; разучивают комплексы; обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки, правилах выполнения входящих в неё упражнений; разучивают комплекс утренней зарядки.	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5736/start/168916/</a>
Итого по разделу		5		2				
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<i>Модуль «Шашки и шахматы»</i>	1				Знакомятся с правилами поведения на уроках физической культуры в	Устный опрос	<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a>

						кабинете, требованиями к обязательному их соблюдению. Изучений правил игры в шашки и шахматы.		
4.2.	Модуль «Шашки и шахматы» Игра в шашки.	6		6		Разучивают основные правила игры в шашки. Правила соревнований. Стратегия игры Тактика и технология игры. Шашечная композиция. Основы шашечной теории	Практическая работа	<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a>
4.3.	Модуль «Шашки и шахматы» Знакомство с шахматами.	3		3		Знакомство с шахматной доской. Шахматная доска Знакомство с шахматными фигурами.	Практическая работа	<a href="https://www.youtube.com/">https://www.youtube.com/</a>
4.4.	Модуль "Лыжная подготовка". <b>Строевые команды в лыжной подготовке</b>	2		2		По образцу учителя разучивают выполнение строевых команд: «Лыжи на плечо!»; «Лыжи под руку!»; «Лыжи к ноге!», стоя на месте в одну шеренгу; разучивают способы передвижения в колонне с лыжами в руках.	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5740/start/223641/</a>
4.5.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и	18		18		Наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя ступающим шагом,	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5742/start/223801/</a>

	скользящим шагом					<p>уточняют отдельные её элементы; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом, контролируют отдельные её элементы; разучивают и совершенствуют технику ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции; наблюдают и анализируют образец техники передвижения на лыжах учителя скользящим шагом, уточняют отдельные её элементы, сравнивают с техникой ступающего шага, выделяют отличительные признаки; разучивают имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим шагом без палок, контролируют отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации) разучивают технику передвижения скользящим</p>		
--	------------------	--	--	--	--	--	--	--

						шагом в полной координации и совершенствуют её во время прохождения учебной дистанции.		
4.6.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Равномерное передвижение в ходьбе и беге</b>	5		5		Обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с использованием лидера, с изменением скорости передвижения; обучаются равномерному бегу в колонне по одному с невысокой скоростью с использованием лидера, с разной скоростью передвижения; обучаются равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной ходьбой (по команде).	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/start/169041/</a>
4.7.	<i>Модуль "Лёгкая атлетика".</i> <b>Прыжок в длину с места</b>	5		5		Знакомятся с образцом учителя и правилами его выполнения (расположение у стартовой линии, принятие исходного положения перед прыжком; выполнение приземления после фазы полёта; измерение результата после приземления); разучивают одновременное	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>

						отталкивание двумя ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в правую и левую сторону); обучаются прыжку в длину с места в полной координации.		
4.8	<i>Модуль "Лёгкая атлетика". Развитие скоростно-силовых качеств.</i>	5		5		Развитие скоростно-силовых качеств с помощью техники бега по разметкам с ускорением; разучивают выполнение прыжка в длину с места, толчком двумя в полной координации. Развитие силовых качеств с помощью физических упражнений (отжимание, подтягивание.)	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/4078/start/169103/</a>
4.9	<i>Модуль "Подвижные игры". Подвижные игры</i>	5				Разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр.	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5322/start/192431/</a>
Итого по разделу		50						

Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							
5.1	<b>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО</b>	9	9			Демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	Зачет  gto.ru <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/4102/main/189526/">https://resh.edu.ru/subject/ lesson/4102/main/189526/</a>
Итого по разделу		9					
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		66	9	57			

---

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
<b>1 четверть</b>						
1.	«Правила поведения и техника безопасности на уроках физической культуры». Бег в чередовании с ходьбой.	1				
2.	Высокий старт. Прыжки в длину с места (отталкивание, полет, приземление)	1				
3.	Высокий старт с последующим ускорением. Бег 30 м (ГТО)	1				тестирование
4.	Многоскоки. Прыжки в длину с места.	1				
5.	Прыжки по разметкам. Прыжки в длину с места (ГТО)	1				тестирование
6.	Бег по разметкам. Подвижные игры с бегом.	1				
7.	Смешанное передвижение 1000 м (ГТО)	1				тестирование
8.	Круговая эстафета с прыжковыми упражнениями.	1				
9.	Метание мяча.	1				
10.	Метание мяча в цель, дистанция 6 м (ГТО)	1				тестирование
11.	Упражнения с мячами. Игры с мячами. Считалки.	1				
12.	Челночный бег 3x10 м	1				тестирование

	(ГТО)					
13.	Упражнения со скакалкой. Игра с длинной скакалкой.	1				
14.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (ГТО). Отжимания.	1				тестирование
15.	Развитие силовых качеств. Отжимания.	1				
16.	Прыжки через скакалку. Игра с длинной скакалкой.	1				
<b>2 четверть</b>						
17.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (ГТО)	1				тестирование
18.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (дев., мал.) (ГТО)	1				тестирование
19.	Изучение строевых упражнений. Повороты на месте (вправо, влево).	1				
20.	«Режим дня школьника»	1				
21.	«Правила поведения на уроках физической культуры в кабинете» Шашки и шахматы	1				
22.	Правила соревнований.	1				
23.	Основы шашечной теории.	1				
24.	Тактика и технология игры.	1				
25.	Шашечная композиция.	1				
26.	Стратегия игры.	1				

27.	Знакомство с шахматной доской.	1				
28.	Шахматная доска.	1				
29.	Знакомство с шахматными фигурами.	1				
30.	Игра в шашки.	1				
<b>3 четверть</b>						
31.	«Личная гигиена и гигиенические процедуры»	1				Опрос
32.	ТБ во время уроков лыжной подготовки. Застегивание лыжных креплений.	1				
33.	Строевые команды в лыжной подготовке.	1				
34.	Передвижение с лыжами. Ступающий шаг на лыжах.	1				
35.	Ступающий шаг на лыжах.	1				
36.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах ступающим шагом.	1				
37.	Совершенствование техники ступающего шага во время передвижения по учебной дистанции.	1				
38.	Скользкий шаг без палок.	1				
39.	Техника передвижения на лыжах скользящим шагом.	1				
40.	Имитационные упражнения техники передвижения на лыжах скользящим	1				

	шагом без палок.					
41.	Прохождение учебной дистанции 1 км.	1				
42.	Бег на лыжах 1 км (ГТО)	1				тестирование
43.	Техника передвижения скользящим шагом в полной координации.	1				
44.	Совершенствование лыжных ходов во время прохождения учебной дистанции.	1				
45.	Совершенствование техники лыжного хода.	1				
46.	Подъёмы ступающим шагом. Повороты на месте. Спуск с уклона. Дистанция 1 км. Игра «Белки, норки, соболята»	1				
47.	Подъёмы скользящим шагом. Спуск с уклона подъем «лесенкой».	1				
48.	Спуски с горы в низкой стойке «Кто дальше скатится?».	1				
49.	Преодоление полосы препятствий с элементами: лыжных ходов; спусками через ворота; переноски предметов.	1				
50.	Игра на лыжах «Гонка за лидером»; «Гонка патрулей».	1				
<b>4 четверть</b>						
51.	Изучение правил игры в «Пионербол». История развитие. Инвентарь	1				

52.	Повторение правил игры в «Пионербол». Расстановка и передвижение на площадке	1				
53.	Повторение правил игры в «Пионербол». Основы игры и правила соревнований.	1				
54.	Повторение правил игры в «Пионербол». Тактика и технология игры.	1				
55.	Заключение о игре в «Пионербол»	1				Опрос
56.	«Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»	1				
57.	«Веселые старты» Эстафеты с предметами.	1				
58.	«Осанка человека»	1				
59.	ТБ на уроках по легкой атлетике. Высокий старт с последующим ускорением	1				
60.	Прыжковые упражнения. Метание мяча в цель.	1				
61.	Смешанное передвижение (ходьба, бег).	1				
62.	Бег с ускорением. Бег 30 м	1				тестирование
63.	Упражнения с мячами. Игры с мячами. Считалки.	1				
64.	Прыжки в длину с места.	1				

65.	Развитие скоростно-силовых качеств. Игры с мячами	1				
66.	ТБ на водоёмах. Подвижные игры.	1				
	Общее количество часов по программе	66				

## **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика (Серия «Работаем по новым стандартам»). Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. Физическая культура. Учебно-наглядное пособие для учителя. 1—4 классы.
2. Методические издания по физической культуре для учителей по Олимпийскому движению.
3. Журнал «Физическая культура в школе»

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

<https://resh.edu.ru>

GTO.RU

## УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

1. мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные, теннисные, набивные
2. лыжи, лыжные палки, лыжные ботинки
3. гимнастические маты
4. перекладина
5. гимнастические скамейки
6. гимнастический канат
7. гимнастические палки
8. стенка гимнастическая
9. скакалки
10. длинная скакалка
11. обручи
12. кегли
13. секундомер
14. насос для мячей
15. стойка и планка для прыжков в высоту
16. конусы
17. рулетка

## ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЛАБОРАТОРНЫХ, ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ, ДЕМОНСТРАЦИЙ

1. Мультимедиапроектор
2. магнитофон