

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет общего и профессионального образования Ленинградской области

МБОУ "Гавриловская ООШ"

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1791568)

учебного предмета

«Физическая культура»

для 1 класса начального общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Петров Александр Витальевич
учитель физической культуры

п.Гаврилово 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Место учебного предмета «Физическая культура» в учебном плане

В 1 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 96 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	2				проводят сравнение между современными физическими упражнениями и трудовыми действиями древних охотников, устанавливают возможную связь между ними;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2						
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности								
2.1.	Режим дня школьника	2				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, уточняют индивидуальные мероприятия и заполняют таблицу (по образцу, с помощью родителей);	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		2						
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ								
Раздел 3. Оздоровительная физическая культура								
3.1.	Личная гигиена и гигиенические процедуры	1				Тема «Личная гигиена и гигиенические процедуры» (беседа с учителем; использование видеофильмов и иллюстративного материала): знакомятся с понятием «личная гигиена»; обсуждают; положительную связь личной гигиены с состоянием здоровья; знакомятся с гигиеническими процедурами и правилами их выполнения; устанавливают время их проведения в режиме дня.;	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

3.2.	Осанка человека	1			<p>Тема «Осанка человека» (рассказ учителя с использованием; фотографий; рисунков; видеоматериала); знакомятся с понятием; «осанка человека»; правильной и неправильной формой осанки; ;</p> <p>обсуждают её отличительные признаки; знакомятся с возможными; причинами нарушения осанки и способами её профилактики;</p> <p>определяют целесообразность использования физических упражнений; для профилактики нарушения осанки; разучивают упражнения для; профилактики нарушения осанки (упражнения для формирования; навыка прямостояния и упражнения для развития силы отдельных; мышечных групп);</p>	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
------	------------------------	---	--	--	--	---------------	---

3.3.	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1			<p>Тема «Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника»;</p> <p>(рассказ учителя;</p> <p>использование видеофильмов;</p> <p>иллюстративного;</p> <p>материала): обсуждают рассказ учителя о физкультминутке как;</p> <p>комплексе физических упражнений;</p> <p>её предназначении в учебной;</p> <p>деятельности учащихся младшего школьного возраста;</p> <p>устанавливают положительную связь между физкультминутками и;</p> <p>предупреждением утомления во время учебной деятельности;</p> <p>;</p> <p>приводят примеры её планирования в режиме учебного дня;</p> <p>разучивают комплексы физкультминуток в положении сидя и стоя на;</p> <p>месте (упражнения на усиление активности дыхания;</p> <p>кровообращения;</p> <p>и внимания; профилактики утомления мышц пальцев рук и спины);</p> <p>обсуждают рассказ учителя о пользе утренней зарядки;</p> <p>правилах;</p> <p>выполнения входящих в неё упражнений; уточняют название;</p> <p>упражнений и последовательность их выполнения в комплексе;</p> <p>разучивают комплекс утренней зарядки;</p> <p>контролируют правильность и;</p> <p>последовательность выполнения входящих в него упражнений;</p> <p>(упражнения для усиления дыхания и работы сердца; для мышц рук;</p> <p>;</p> <p>туловища;</p> <p>спины;</p> <p>живота и ног; дыхательные упражнения для;</p> <p>восстановления организ;</p>	Устный опрос;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу	3						
Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура							

4.1.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Правила поведения на уроках физической культуры</i>	2			<p>видеофильмов): знакомятся с понятием «исходное положение» значением исходного положения для последующего выполнения;</p> <p>упраж;</p> <p>- нения; наблюдают образец техники учителя;</p> <p>уточняют;</p> <p>требования к выполнению отдельных исходных положений;</p> <p>разучивают основные исходные положения для выполнения;</p> <p>гимнастических упражнений;</p> <p>их названия и требования к выполнению;</p> <p>(стойки; упоры; седы; положения лёжа)и» и ;</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.2.	<i>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Исходные положения в физических упражнениях</i>	2			<p>Тема «Строевые упражнения и организующие команды на уроках;</p> <p>физической культуры» (использование показа учителя;</p> <p>;</p> <p>иллюстративного материала;</p> <p>видеофильмов): наблюдают и;</p> <p>анализируют образец техники учителя;</p> <p>уточняют выполнение;</p> <p>отдельных технических элементов; разучивают способы построения;</p> <p>стоя на месте (шеренга;</p> <p>колонна по одному;</p> <p>две шеренги;</p> <p>колонна по;</p> <p>одному и по два); разучивают повороты;</p> <p>стоя на месте (вправо;</p> <p>влево);</p> <p>разучивают передвижение ходьбой в колонне по одному с;</p> <p>равномерной скоростью;</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые упражнения и организующие команды на уроках физической культуры	3			<p>Тема «Гимнастические упражнения» (использование показа учителя;</p> <p>;</p> <p>иллюстративного материала;</p> <p>видеофильмов); наблюдают и;</p> <p>анализируют образцы техники гимнастических упражнений учителя;</p> <p>;</p> <p>уточняют выполнение отдельных элементов; разучивают; стилизованные передвижения (гимнастический шаг; гимнастический;</p> <p>бег; чередование гимнастической ходьбы с гимнастическим бегом);</p> <p>разучивают упражнения с гимнастическим мячом (подбрасывание;</p> <p>одной рукой и двумя руками; перекладывание с одной руки на другую;</p> <p>прокатывание под ногами; поднятие ногами из положения лёжа на;</p> <p>полу); разучивают упражнения со скакалкой (перешагивание и;</p> <p>перепрыгивание через скакалку;</p> <p>лежащую на полу; поочерёдное и;</p> <p>последовательное вращение сложенной вдвое скакалкой одной рукой с;</p> <p>правого и левого бока;</p> <p>двумя руками с правого и левого бока;</p> <p>перед;</p> <p>собой); разучивают упражнения в гимнастических прыжках (прыжки;</p> <p>в высоту с разведением рук и ног в сторону; с приземлением в;</p> <p>полуприседе; с поворотом в правую и левую сторону).;</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Гимнастические упражнения	6			<p>Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах;</p> <p>с использованием показа учителя;</p> <p>иллюстративного материала;</p> <p>;</p> <p>видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя;</p> <p>;</p> <p>контролируют её выполнение другими учащимися; помогают им;</p> <p>исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения;</p> <p>лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа;</p> <p>на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа;</p> <p>разучивают прыжки в группировке;</p> <p>толчком двумя ногами;</p> <p>разучивают прыжки в упоре на руках;</p> <p>толчком двумя ногами;</p> <p>;</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Акробатические упражнения	7			<p>Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах; с использованием показа учителя; иллюстративного материала; ; видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя; ; контролируют её выполнение другими учащимися; помогают им; исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения; лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа; на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке; толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках; толчком двумя ногами; ;</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.6.	Модуль "Лыжная подготовка". Строевые команды в лыжной подготовке	9			<p>Тема «Акробатические упражнения» (практическое занятие в группах; с использованием показа учителя; иллюстративного материала; ; видеофильмов); наблюдают и анализируют образцы техники учителя; ; контролируют её выполнение другими учащимися; помогают им; исправлять ошибки; обучаются подъёму туловища из положения; лёжа на спине и животе; обучаются подъёму ног из положения лёжа; на животе; обучаются сгибанию рук в положении упор лёжа; разучивают прыжки в группировке; толчком двумя ногами; разучивают прыжки в упоре на руках; толчком двумя ногами; ;</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.7.	Модуль "Лыжная подготовка". Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом	9			<p>Тема «Строевые команды в лыжной подготовке» (практическое; занятие с использованием показа учителя; иллюстративного; материала; видеофильмов): 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 по два с лыжами в руках.;</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". Равномерное передвижение в ходьбе и беге	5			<p>Тема «Передвижение на лыжах ступающим и скользящим шагом» (с; использованием показа учителя; иллюстративного материала;</p> <p>; видеофильмов): наблюдают и анализируют образец техники; передвижения на лыжах учителя ступающим шагом; 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;</p> <p>; сравнивают с техникой ступающего шага; выделяют отличительные; признаки; разучивают имитационные упражнения техники; передвижения на лыжах скользящим шагом без лыж; контролируют; отдельные её элементы (по фазам движения и в полной координации); разучивают технику передвижения скользящим шагом в полной; координации и совершенствуют её во время прохождения учебной; дистанц;</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
------	---	---	--	--	---	----------------------	---

4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину с места	5			<p>Тема «Равномерное передвижение в ходьбе и беге» (объяснение; учителя; рисунки; видеоматериалы): обучаются равномерной ходьбе; в колонне по одному с использованием лидера (передвижение учителя); обучаются равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением; скорости передвижения с использованием метронома; обучаются; равномерной ходьбе в колонне по одному с изменением скорости; передвижения (по команде); обучаются равномерному бегу в колонне; по одному с невысокой скоростью с использованием лидера; (передвижение учителя); обучаются равномерному бегу в колонне по; одному с невысокой скоростью; обучаются равномерному бегу в; колонне по одному с разной скоростью передвижения с; использованием лидера; обучаются равномерному бегу в колонне по; одному с разной скоростью передвижения (по команде); обучаются; равномерному бегу в колонне по одному в чередовании с равномерной; ходьбой (по команде);</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
4.10	Модуль "Лёгкая атлетика". Прыжок в длину и в высоту с прямого разбега	10			<p>Тема «Прыжок в длину с места» (объяснение и образец учителя; ; видеоматериал; рисунки): 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 отталкивание двумя; ногами (прыжки вверх из полуприседа на месте; с поворотом в; правую и левую сторону); обучаются приземлению после; спрыгивания с горки матов; обучаются прыжку в длину с места в; полной координации. ;</p>	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/

4.11	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Подвижные игры	16				Тема «Подвижные игры» (объяснение учителя; видеоматериал); разучивают считалки для проведения совместных подвижных игр; используют их при распределении игровых ролей среди играющих; разучивают игровые действия и правила подвижных игр; обучаются; способам организации и подготовки игровых площадок; обучаются; самостоятельной организации и проведению подвижных игр (по; учебным группам); играют в разученные подвижные игры;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		74						
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура								
5.1.	Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО	18				Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к; нормативным требованиям комплекса ГТО;	Практическая работа;	http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/
Итого по разделу		18						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	0				

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Когда и как возникли физическая культура и спорт. Инструктаж по ТБ.	1		1		Устный опрос;
2.	Различные виды ходьбы. Игра «По своим местам». Правила ТБ по лёгкой атлетике.	1		1		Практическая работа;
3.	Различные виды бега. Игра «Вызов номеров».	1		1		Практическая работа;
4.	Бег с ускорением от 10 до 15 м. Прыжок в длину с места. Игра «Два Мороза».	1		1		Практическая работа;
5.	Бег с ускорением от 10 до 15 м. Прыжок в длину с разбега. Игра «Два Мороза».	1		1		Практическая работа;
6.	Бег с ускорением до 30 м. Игра «Гуси-лебеди».	1		1		Практическая работа;
7.	Бег 3x10 м. Прыжок в длину с разбега. Игра «Вызов номеров».	1		1		Практическая работа;
8.	Строение тела. Основные формы движений. Игра «Проверь себя	1		1		Устный опрос;
9.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Игра «К своим флажкам».	1		1		Практическая работа;
10.	Метание малого мяча в горизонтальную цель. Игра «Попади в мяч».	1		1		Практическая работа;
11.	Метание малого мяча на дальность. Игра «К своим флажкам».	1		1		Практическая работа;
12.	Метание малого мяча на дальность. Игра «Попади в мяч».	1		1		Практическая работа;

13.	Метание малого мяча на заданное расстояние.Игра «Третий лишний».	1		1		Практическая работа;
14.	Равномерный бег до 3-4 мин. Игра «Третий лишний».	1		1		Практическая работа;
15.	Метание малого мяча в горизонтальную цель.Игра «Попади в мяч».	1		1		Практическая работа;
16.	Равномерный бег до 3-4 мин. Игра «Третий лишний».	1		1		Практическая работа;
17.	Метание малого мяча на заданное расстояние.Игра «Третий лишний».	1		1		Практическая работа;
18.	Равномерный бег до 4-5 мин.Игра «К своим флажкам».	1		1		Практическая работа;
19.	Равномерный, медленный бег до 5-6 мин.Игра «К своим флажкам».	1		1		Практическая работа;
20.	Равномерный бег до 6-7 мин.Игра «Пятнашки»	1		1		Практическая работа;
21.	Равномерный бег до 7-8 мин.Игра «Пятнашки».	1		1		Практическая работа;
22.	Строевые команды. Игра «Класс, смирно!».Правила ТБ по гимнастике.	1		1		Практическая работа;
23.	Строевые команды.Построения и перестроения.Игра «Перебежка в строю».	1		1		Практическая работа;
24.	Группировка, перекаты в группировке.Игра «Иголка и нитка».	1		1		Практическая работа;
25.	Кувырок в сторону, вперед в упор присев.Стойка на лопатках. Игра «Тройка».	1		1		Практическая работа;
26.	Кувырок в сторону, вперед в упор присев.Стойка на лопатках. Игра «Тройка».	1		1		Практическая работа;

27.	Упражнения в висе и упоре стоя и лёжа. Игра «Раки».	1		1		Практическая работа;
28.	Упражнения в висе и упоре стоя и лёжа. Игра «Раки».	1		1		Практическая работа;
29.	Режим дня, его содержание и правила планирования. Игра «Проверь себя».	1		1		Практическая работа;
30.	Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Становись - разойдись».	1		1		Практическая работа;
31.	Упражнения на гимнастической стенке. Игра «Рыбки».	1		1		Практическая работа;
32.	Лазание по канату. Игра «У медведя во бору».	1		1		Практическая работа;
33.	Лазание по канату. Игра «У медведя во бору».	1		1		Практическая работа;
34.	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек»	1		1		Практическая работа;
35.	Перелезание через гимнастического коня. Игра «Не урони мешочек».	1		1		Практическая работа;
36.	Упражнения на развитие гибкости. Игра «Змейка».	1		1		Практическая работа;
37.	Упражнения на бревне и скамейке. Игра «Совушка».	1		1		Практическая работа;
38.	Упражнения на бревне и скамейке. Игра «Совушка».	1		1		Практическая работа;
39.	Эстафета с лазаньем и перелезанием. Игра «Альпинисты».	1		1		Практическая работа;
40.	Эстафета с лазаньем и перелезанием. Игра «Альпинисты».	1		1		Практическая работа;
41.	ТБ. на уроках по лыжной подготовке. Передвижение на лыжах без палок. Безопасное падение на лыжах.	1		1		Устный опрос; Практическая работа;

42.	Передвижение на лыжах без палок. Посадка лыжника.	1		1		Практическая работа;
43.	Передвижение на лыжах без палок. Ступающий шаг(без палок).	1		1		Практическая работа;
44.	Ступающий шаг(без палок). Повороты переступанием.	1		1		Практическая работа;
45.	Безопасное падение на лыжах. Повороты переступанием.	1		1		Практическая работа;
46.	Повороты переступанием. Скользящий шаг (без палок).	1		1		Практическая работа;
47.	Скользящий шаг (без палок). Спуск в низкой стойке.	1		1		Практическая работа;
48.	Скользящий шаг (без палок). Движения руками во время скольжения.	1		1		Практическая работа;
49.	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1		1		Практическая работа;
50.	Движения руками во время скольжения. Скользящий шаг (с палками).	1		1		Практическая работа;
51.	Скользящий шаг (с палками). Ступающий шаг (с палками).	1		1		Практическая работа;
52.	Посадка лыжника. Ступающий шаг (с палками).	1		1		Практическая работа;
53.	Ступающий шаг (с палками). Подъём ступающим шагом.	1		1		Практическая работа;
54.	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1		1		Практическая работа;
55.	Спуск в низкой стойке. Подъём ступающим шагом.	1		1		Практическая работа;
56.	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Эстафеты.	1		1		Практическая работа;

57.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		1		Практическая работа;
58.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1		1		Практическая работа;
59.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		1		Практическая работа;
60.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		1		Практическая работа;
61.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Подвижная игра «Передача мячей в колоннах».	1		1		Практическая работа;
62.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		1		Практическая работа;
63.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		1		Практическая работа;
64.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		1		Практическая работа;
65.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		1		Практическая работа;

66.	Строевые упражнения. Медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Мяч на полу».	1		1		Практическая работа;
67.	Т.Б. на уроке по подвижным игра. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра «Волки во рву».	1		1		Практическая работа;
68.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1		1		Практическая работа;
69.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Подвижная игра «Волки во рву»	1		1		Практическая работа;
70.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Эстафеты.	1		1		Практическая работа;
71.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		1		Практическая работа;
72.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведения мяча в шаге. Эстафеты.	1		1		Практическая работа;
73.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок и ловля руками от груди. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		1		Практическая работа;
74.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бросок мяча 1кг. Эстафеты.	1		1		Практическая работа;

75.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Поднимание туловища – 30 сек. Подвижная игра «Попади в мяч».	1		1		Практическая работа;
76.	Т.Б. на уроках по легкой атлетике. Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		1		Практическая работа;
77.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		1		Практическая работа;
78.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		1		Практическая работа;
79.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		1		Практическая работа;
80.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		1		Практическая работа;
81.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		1		Практическая работа;
82.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	1		1		Практическая работа;

83.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		1		Практическая работа;
84.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		1		Практическая работа;
85.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		1		Практическая работа;
86.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Высокий старт. Бег 1000 м.	1		1		Практическая работа;
87.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Метания мяча.	1		1		Практическая работа;
88.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		1		Практическая работа;
89.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжок в длину с разбега. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		1		Практическая работа;
90.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 1000 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		1		Практическая работа;
91.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки через скакалку. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		1		Практическая работа;

92.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		1		Практическая работа;
93.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Метания мяча. Подтягивания. Челночный бег 3х10.	1		1		Практическая работа;
94.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		1		Практическая работа;
95.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		1		Практическая работа;
96.	Строевые упражнения. Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Бег 30 м. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		1		Практическая работа;
97.	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Прыжки в длину с места. Подтягивания. Подвижная игра с элементами легкой атлетики.	1		1		Практическая работа;
98.	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Передачи и ловли мяча на месте. Подвижная игра «Волки во рву».	1		1		Практическая работа;
99.	Ходьба и медленный бег. О.Р.У. Ведение мяча на месте. Эстафеты.	1		1		Практическая работа;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		99	0	99		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

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

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

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

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

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Я Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников В. И. Ляха – М.: Просвещение, 2011 г.;

Физическая культура: учебн. Для учащихся 1-4 кл. нач. шк./ В.И.Лях. – 13-е изд. – М.: Просвещение, 2012. – 190 с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://cnit.ssau.ru/do/articles/fizo/fizo1>,

<http://school-collection.edu.ru>,

<http://www.openclass.ru>,

<http://spo.1september.ru/urok>

-Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject\[\]=38](http://schoolcollection.edu.ru/catalog/teacher/?&subject[]=38)

- Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.itn.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

- Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/

- Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/>

- Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/> [http://www.it-n.ru/communities.aspx?](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

[cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

- сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры <http://www.trainer.h1.ru/>

- сайт учителя физ.культуры <http://zdd.1september.ru/>

- газета "Здоровье детей" <http://spo.1september.ru/>

УЧЕБНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ

Аудио-центр с акустической системой озвучивания спортивных залов, радиомикрофон, экран на штативе или навесной, корпоративный компьютер учителя, мультимедиа проектор, сетевой фильтр-удлинитель, программное обеспечение для компьютера учителя, стеллаж для хранения лыж.

ОБОРУДОВАНИЕ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ

Маты гимнастические Обеспечение безопасности при выполнении стоек, подскоков, перекатов, равновесий, упоров, поворотов и переворотов, кувырков
Размер: 200x100x10 см. Мат с чехлом 13 19

22 Стенка гимнастическая Обучение технике висов, упоров, горизонтальных передвижений

Габариты: 2600x900x170 мм. Размер сечения перекладины-33*43 мм, нагрузка на перекладину 150 кг. Материал боковых стенок – хвойные породы дерева.

Материал перекладин-твердые породы леса.

10 4

25 Скамейка гимнастическая Обучение технике передвижений, поворотов, соскоков, стоек в равновесии

Габариты: 3500x270x350 мм Материал - хвойные породы дерева 6 8

26 Бревно гимнастическое

напольное

Длина 3500 мм, ширина бруса-130 мм, ширина рабочей поверхности бруса - 100 мм, материал-хвойные породы древесины.

1 -

27 Турник пристенный

(перекладина

гимнастическая, кронштейн,

перекладина навесная)

Обучение технике висов, упоров, соскоков Сборно-разборная конструкция состоящая из стержня, пристенной опоры и

напольной опоры с растяжками. В комплекте с гимнастическими снарядами:

канат, кольца, трапеция. Материал: сталь.

1 1

28 Перекладина навесная

универсальная

Обучение технике висов, упоров, соскоков Размер: 450X1200X660 Материал: металл, 10 1

30 Козел гимнастический Обучение технике опорных прыжков, перелезания, напрыгивания и спрыгивания

Материал корпуса: упругая набивка. Обтянут натуральной телячьей кожей.

Ножки металлические, с телескопической регулировкой. С устройством для

крепления к полу. Высота верхней поверхности корпуса от пола 900–1300 мм.

1 1

31 Мост гимнастический Обучение технике отталкивания при выполнении опорных прыжков

Материал – многослойная фанера, с покрытием, препятствующим скольжению.

Амортизатор – две пружины из высококачественной стали

1 2

33 Канат для лазания Обучение технике лазания по канату с обеспечением безопасности крепления каната

Размеры каната: длина – 5 м, толщина в диаметре не менее 32 мм, материал каната – пенька, джут, кенаф или хлопок. Страховочное устройство – подвесная лонжа с ремнем, крепящимся на поясе. Кронштейн навесной с выносом от стены не менее 1.3 м. Материал – металл

Состав комплекта: кронштейн навесной для канатов; канат –

4шт.

1 1

34 Беговая дорожка прямая Обучение технике бега на дистанции 30 м и развитие скоростных качеств

Ровная прямая поверхность. Длина не менее 70 м, ширина не менее 3 м 1 -

35 Беговая дорожка круговая Обучение технике бега на дистанции 500 м Длина по кругу не менее 200 м 1 -

36 Секундомер электронный Обеспечение контроля за скоростью выполнения беговых упражнений

Часы-секундомер электронные. Память на 10 промежуточных результатов 4 2

37 Стойки для прыжков в высоту

Обучение технике прыжков Высота 235 см. Высота установки планки не менее 2000 мм. Материал – металл 2 2

38 Планка для прыжков в высоту

Обучение технике прыжков Размеры: длина 4000 мм, диаметр 30 мм, Максимальный вес 2 кг, Материал - фиброволокно

1 1

ОБЩЕЕ ОБОРУДОВАНИЕ СПОРТИВНОГО ЗАЛА

ПЕРЕЧЕНЬ учебного оборудования по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

для образовательных учреждений, реализующих программы общего образования

Дидактическое описание

Количество на 25 учащихся

№

СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ

Основ.

школа

Старшая школа

Технические характеристики Состав комплекта

Началь

ная

школа

Наименования

объектов и средств

материальнотехнического

обеспечения

39 Мат для прыжков в высоту Обеспечение безопасности при прыжках Для предупреждения травматизма пр прыжках в высоту Размеры:200X200X50 см,

Материал чехла: тентовая

ткань, Верх гладкая матовая

поверхность, плотность

650г/кв,м, Низ

противоскользящий

материал, Наполнитель

поролон, плотность не

менее 25кг/м3

1 -

40 Прыжковая яма Обучение технике прыжков Размеры: не менее 3х6 м. Наполнение – мелкозернистый песок, глубина не

менее 1.5 м. Дорожка для разбега: 30х1.25 м. Брусok для отталкивания – дерево

(120х20х10 см)

1 1

41 Метрическая рулетка (10 м) Регистрация результатов прыжков в длину Лента с пропиткой 1 2

42 Мяч для метания Обучение технике метания мяча на дальность Диаметр не более 8 см. Вес: 100 г,

150 г. Материал – резина Состав комплекта: 100 г – 10

шт., 150 г – 10 шт.

1 150-6 шт

43 Мишень для метания

навесная

Обучение технике метания мяча на точность Прессованная фанера с разметкой 3 2

45 Лыжи с креплениями

беговые

Обучение технике передвижений на лыжах Лыжи материал – пластик или полупластик с жестким металлическим

креплением

25 25

46 Лыжные ботинки Обучение технике передвижений на лыжах Лыжные палки материал – лыжные ботинки кожа или заменитель, подошва –

пластик-резина с рантовым креплением

25 25

47 Лыжные палки Обучение технике передвижений на лыжах Лыжные палки материал –

стеклопластик или титан 25 25

52 Мегафон Организация учебной и соревновательной

деятельности

2 1

53 Щит баскетбольный с

кольцом и регулировкой

высоты (или навесной)

Обучение технике броска Размеры щита: 1200x900 мм Диаметр кольца 450 мм. Материал кольца – сталь 4 6

54 Сетка для баскетбольной

корзины

Обеспечение безопасности при выполнении

бросков мяча в корзину

Материал – х/б. Диаметр сетки 450 мм, размер ячеек 40x40 мм 8 8

55 Мяч баскетбольный № 5 Обучение технике владения мячом Размеры: 68–70 см, вес 385–470 г.

Материал – кожа, резина, синтетический

материал. Цвет – оттенки оранжевого

25 25

56 Стойки волейбольные Обеспечение безопасного крепления волейбольной

сетки

Высота 2.55 м, регулируемые по высоте. Материал – сталь 2 2

57 Сетка волейбольная Обучение технике броска и ловли мяча. Размеры: ширина 1 м, длина 9.5 м,

размеры ячейки 100x100 мм 1 1

58 Мяч волейбольный Обучение технике броска и ловли мяча. Размеры: окружность 65–67 см, вес

260–280 г. Материал – искусственная кожа 25 40

61 Мяч футбольный Обучение технике владения мячом Размеры: окружность 62–66 см, вес 340–390 г.

Материал – искусственная кожа 13 10

62 Конус игровой Обучение технике владения мячом Конструкция облегченная с отверстиями.

Материал – ударопрочная пластмасса 20 20

64 Табло перекидное Обеспечение информации в условиях

соревновательной деятельности и играх

1 2

65 Насос с иглой для

накачивания мячей

Обеспечение безопасности при выполнении

технических действий с мячом

2 2

66 Мячи резиновые большие Обучение технике владения мячом Материал-резина. Диаметр 20см 25

25

67 Мячи резиновые малые Обучение технике владения мячом Материал-резина. Диаметр 10см 25 25

68 Кегли Проведение сюжетно-ролевых и подвижных игр Материал- пластик Комплект 6-8 кеглей и 2

шара 4 2

70 Кольцебросы Проведение сюжетно-ролевых и подвижных игр Материал- пластик 4 4

71 Кубики Проведение сюжетно-ролевых и подвижных игр Материал - пластик разных цветов 20 20

73 Палка гимнастическая Упражнения на развитие физических качеств Длина-1 м. Материал-дерево,

пластмасса 25 25

74 Скакалка гимнастическая

детская

Упражнения на развитие физических качеств Материал – веревка 25 30

75 Обруч детский Упражнения на развитие физических качеств Диаметр - 52-59см, материал-

пластмасса 25 30

76 Обруч гимнастический Упражнения на развитие физических качеств Диаметр - 80см, материал-пластмасса 13 34

77 Комплект медболов Упражнения на развитие физических качеств Материал оболочки - тент, кожезаменитель состав комплекта: 1кг-6шт, 3 кг-6 шт.

1 1

78 Комплект гантелей Материал - сталь обрешиненные, искусственный каучук Состав комплекта: 0.5кг - 10 пар; 1кг -15 пар

1 1

81 Коврик гимнастический Профилактика травматизма при выполнении комплексов упражнений

Размеры:1700x600мм. Материал - ППУ 25 30

82 Хоп большой Фитнес упражнения Диаметр 56 см, материал- пластизоль 25 19

83 Хоп малый Фитнес упражнения Диаметр 46см, материал

