

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Калининградской области

Балтийский городской округ

МБОУ СОШ № 6

РАССМОТРЕНО  
МО антропологии и общественных  
наук

Руководитель МО

\_\_\_\_\_ Решитько Е.М.

Протокол 6

от "05" июня 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ Яковлева Н.И.

от "05" июня 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор

\_\_\_\_\_ Иванова М.Е.

Приказ № 360

от "06" июня 2023 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА (ID 1848358)

учебного предмета  
«Физическая культура»

для 3 класса начального общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: учитель физической  
культуры Раджабова Татьяна Алексеевна

## 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 «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 3 классе на изучение предмета отводится 3 часа в неделю, суммарно 102 часа.

#### **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

***Знания о физической культуре.*** Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

***Способы самостоятельной деятельности.*** Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

***Физическое совершенствование. Оздоровительная физическая культура.*** Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

***Спортивно-оздоровительная физическая культура.*** Гимнастика с основами акробатики. Строевые упражнения в движении противоходом; перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на

гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками; приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди; лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге; прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью. Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук; стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

*Лёгкая атлетика.* Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег; бег с преодолением препятствий; с ускорением и торможением; максимальной скоростью на дистанции 30 м.

*Кроссовая подготовка.* Правила поведения на занятиях кроссовой подготовкой. Упражнения на совершенствование техники передвижения и равномерного бега, с попеременным чередованием ходьбы и бега; бег по пересеченной местности с преодолением препятствий; развитие выносливости.

*Плавательная подготовка.* Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками; погружение в воду и всплывание; скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

*Подвижные и спортивные игры.* Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и технической подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча; ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача; приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча; удар по неподвижному футбольному мячу.

*Прикладно-ориентированная физическая культура.* Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. 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 **третьего года обучения** учащиеся научатся:

*познавательные УУД:*

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам);

*коммуникативные УУД:*

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;

- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой;

#### *регулятивные УУД:*

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

### **Предметные результаты**

К концу обучения в третьем классе обучающийся научится:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений; легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону; двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону; лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;

- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться по пересеченной местности с разной скоростью, уметь передвигаться и сочетать бег с ходьбой, совершенствовать технику бега на выносливость;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и движении); волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах); футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Дата изучения	Виды деятельности	Виды, формы контроля	Электронные (циф)
		всего	контрольные работы	практические работы				
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>								
1.1.	<b>Физическая культура у древних народов</b>	1	0	0	04.09.2023	обсуждают рассказ учителя о появлении	Устный опрос;	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1						
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>								
2.1.	<b>Виды физических упражнений</b>	0,25	0	0	05.09.2023	Обсуждение рассказа учителя, анализ видов физи. упражнений	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.2.	<b>Измерение пульса на уроках физической культуры</b>	0,5	0	1	07.09.2023	Ознакомление с понятием «пульс»	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
2.3.	<b>Дозировка физической нагрузки во время занятий физической культурой</b>	0,25	0	0	12.09.2023	Знакомство с основами медицинского контроля	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		1	В процессе урока					
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>								
<b>Раздел 3. Оздоровительная физическая культура</b>								
3.1.	<b>Закаливание организма</b>	0,5	0	0	14.09.2023	Знакомимся с понятиями о оздоровительных физических	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.2.	<b>Дыхательная гимнастика</b>	1	0	1	15.09.2023	Основные понятия о правильном дыхании, его пользы для человека	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
3.3.	<b>Зрительная гимнастика</b>	0,5	0	0	18.09.2023	Основные понятия о зрительной гимнастике. Профилактика зрения	Устный опрос	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
Итого по разделу		2	0	1				
<b>Раздел 4. Спортивно-оздоровительная физическая культура</b>								
4.1.	<b>Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Строевые команды и упражнения</b>	2	0	2	24.10.2023 26.10.2023	обучаются расчёту по номерам, стоя в одной шеренге; разучивают перестроение на месте из одной шеренги в две по команде «Класс, в две шеренги стройся!» (по фазам движения и в полной координации);	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>



4.2.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Лазание по канату	2	0	2	27.10.2023 06.11.2023	Лазание по канату с перехватом рук и перестановкой ног. Лазание по канату в три приема. Перелезание через препятствия.	Тестирование	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.3.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической скамейке	3	0	3	07.11.2023 09.11.2023	Выполнение техники гимнастических упражнений. Комбинации из акробатических элементов – перекаты, кувырки, стойки. Ходьба разными видами на гимнастической скамейке: лазание в упоре лежа, подтягивания руками.	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.4.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Передвижения по гимнастической стенке	3	0	3	10.11.2023 13.11.2023	Передвижения по гимнастической стенке с опорой на руки, в висах, на наклонной доске. Задания и комбинированные упражнения: вис прогнувшись, поднятие ног в висе, подтягивания в висе.	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.5.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Прыжки через скакалку	4	0	4	15.11.2023 17.11.2023	Разучивают вращение скакалки, сложенной вдвое, поочередно правой и левой рукой соответственно с правого и левого бока и перед собой;; разучивают прыжки на двух ногах через скакалку, лежащую на полу, с поворотом кругом;;	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.6.	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Ритмическая гимнастика»	1	0	1	20.11.2023	Знакомятся с хороводным шагом и танцем галоп, наблюдают образец учителя, выделяют основные элементы в танцевальных движениях;; разучивают движения хороводного шага (по фазам движения и с в полной координации);;	Практическая работа, зачет	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>
4.7	Модуль "Гимнастика с основами акробатики". Танцевальные упражнения	1	0	1	22.11.2023	разучивают хороводный шаг в полной координации под музыкальное сопровождение;; разучивают движения танца галоп (приставной шаг в сторону и в сторону с приседанием);;	Практическая работа, зачет	<a href="https://resh.edu.ru/">https://resh.edu.ru/</a>

4.8.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Прыжок в длину с разбега</b>	3	0	3	04.09.2023 07.09.2023	Изучают правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой, анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; анализируют сложное координированные прыжковые упражнения: толчком двумя ногами по разметке; толчком двумя ногами с поворотом в стороны; толчком двумя ногами с одновременным и последовательным разведением ног и рук в стороны, предметов;	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.9.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Броски набивного мяча</b>	3	0	3	08.09.2023 14.09.2023	Разучивают упражнения в бросках набивного мяча в неподвижную мишень: 1 — стоя лицом и сидя к мишени (сверху, снизу, 2 — лёжа на спине (снизу) и животе (располагаясь ногами и головой к мишени)	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.10.	Модуль "Лёгкая атлетика". <b>Беговые упражнения повышенной координационной сложности</b>	12	0	12	15.09.2023 22.09.2023 19.04.2024 15.05.2024	Наблюдают образцы техники сложного координированных беговых упражнений, анализируют и обсуждают их трудные элементы;; выполняют бег с поворотами и изменением направлений (бег змейкой, с обеганием предметов, с	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.11.	Модуль "Кроссовая подготовка". Передвижение и чередование бега с ходьбой по различному грунту, с преодолением препятствий и различной скоростью	6	0	6	22.09.2023 28.09.2023 29.03.2024 05.04.2024	Повторяют правила подбора одежды и знакомятся с правилами подготовки инвентаря для занятий кроссовой подготовкой; изучают правила поведения при передвижении по трассе и выполняют их во время занятий; анализируют возможные негативные ситуации, связанные с невыполнением правил поведения, приводят примеры; Наблюдают и анализируют образец учителя, выделяют основные элементы передвижения попеременным бегом, сравнивают их с элементами правильного бегового шага;	Устный опрос Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

4.12.	Модуль "Кроссовая подготовка". Совершенствование техники бега	6	0	6	29.09.2023 05.10.2023 05.04.2024	наблюдают образец технических элементов, анализируют их выполнение,, выделяют технические особенности (работу рук, постановку стопы, правильное дыхание)	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.13.	Модуль "Кроссовая подготовка". Бег по заданию, развитие выносливости	6	0	6	06.10.2023 11.10.2023 12.04.2024 18.04.2024	Наблюдают и анализируют образец техники во время передвижения по учебной трассе, обращают внимание на расстояние между впереди и сзади бегущими товарищами; разучивают технику при передвижении по учебной дистанции с равномерной невысокой скоростью ( по команде учителя);	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.14.	Модуль "Плавательная подготовка". Плавательная подготовка	10/12	0	10/12	По графику и согласованию с бассейном	Знакомятся с техникой безопасности и правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине; брас. Упражнения ознакомительного плавания: погружение в воду и всплытие; скольжение на воде. Передвижения по дну бассейна ходьбой и прыжками. Упражнения в плавании кролем на груди.	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.15.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". <b>Подвижные игры с элементами спортивных игр</b>	20	0	20	24.11.2023 08.12.2023 17.04.2024 10.05.2024	Наблюдают и анализируют содержание подвижных игр на развитие равновесия, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения;; Разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

4.16.	Модуль "Подвижные и спортивные игры". Спортивные игры	16	0	16	<p>18.01.2024 Наблюдают и анализируют образцы технических действий игры баскетбол;</p> <p>31.01.2024 выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры баскетбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами баскетбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения, организуют и самостоятельно участвуют в совместном проведении разученных подвижных игр с техническими действиями игры баскетбол;</p> <p>16.05.2024 наблюдают и анализируют образцы технических действий игры футбол, выделяют трудные элементы и уточняют способы их выполнения; разучивают технические действия игры футбол (работа в парах и группах); разучивают правила подвижных игр с элементами футбола и знакомятся с особенностями выбора и подготовки мест их проведения;</p> <p>24.05.2024</p>	Практическая работа	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
Итого по разделу		98					
Раздел 5. Прикладно-ориентированная физическая культура							

.1.	<p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО (вариативная часть)</p>	20			<p>В течение учебного года</p> <p>Знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы и правильность выполнения другими учащимися (работа в парах и группах);;</p> <p>разучивают упражнения физической подготовки для самостоятельных занятий;; 1 — развитие силы (с предметами и весом собственного тела);;</p> <p>2 — развитие выносливости (в прыжках, беге и ходьбе);;</p> <p>3 — развитие равновесия (в статических позах и передвижениях по ограниченной опоре);;</p> <p>4 — развитие координации (броски малого мяча в цель, передвижения на возвышенной опоре);</p> <p>Рефлексия: демонстрация прироста показателей физических качеств к нормативным требованиям комплекса ГТО; знакомятся с правилами соревнований по комплексу ГТО и совместно обсуждают его нормативные требования, наблюдают выполнение учителем тестовых упражнений комплекса, уточняют правила их выполнения;; совершенствуют технику тестовых упражнений, контролируют её элементы.</p>		Гто.ру
Итого по разделу		20	В процессе уроков и модулей				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	0	98			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Виды, формы контроля
		всего	контрольные работы	практические работы		
1.	Инструктаж по Т\Б. Легкая атлетика. Разновидности ходьбы и бега. Преодоление небольших препятствий. Бег с ускорением по отрезкам до 20 м. Игра "Пятнашки	1	0	1	01.09.2023.	Устный опрос;
2.	Разновидности ходьбы по разметкам и бега. ОРУ. Совершенствование бега на 30 м. Развитие скоростных и координационных способностей.	1	0	1	04.09.2023.	Практическая работа;
3.	Разновидности ходьбы. ОРУ. Бег с ускорением - 30 м. Подвижные игры и эстафета. Развитие скоростно-координационных способностей.	1	0	1	06. 09.2023.	Практическая работа;
4.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30 м. Подвижные игры.. Челночный бег 3x10.	1	0	1	08. 09.2023.	Практическая работа;
5.	Разновидности ходьбы. ОРУ. Бег с ускорением - 60 м. Игра "Вызов номеров". Развитие скоростных способностей.	1	0	1	11. 09.2023.	Практическая работа;
6.	Разновидности ходьбы. Бег с ускорением 30 м. Подвижные игры.. Челночный бег 3x10.	1	0	1	13. 09.2023.	Практическая работа;
7.	Прыжки в длину с разбега в 3/5 шагов. ОРУ. Челночный бег. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	1	15. 09.2023.	Практическая работа;

8.	Прыжки с высоты до 40 см. ОРУ. Игры с элементами прыжков. Челночный бег. Эстафеты. Развитие скоростных и координационных способностей	1	0	1	18. 09.2023.	Практическая работа;
9.	Метание малого мяча в горизонтальную цель (2х2 м) с расстояния 4 - 5 м. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	1	0	1	20. 09.2023.	Практическая работа;
10.	Метание малого мяча в вертикальную цель. Метание набивного мяча. ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Развитие скоростно- силовых способностей.	1	0	1	22. 09.2023.	Практическая работа;
11.	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Метание набивного мяча. ОРУ. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	25. 09.2023.	Практическая работа;
12.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 3/4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега - 100/50м. Преодоление малых препятствий.	1	0	1	27. 09.2023.	Практическая работа;
13.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 4 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега - 100/50м. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	1	0	1	29. 09.2023.	Практическая работа;
14.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 4/5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега - 100/50м. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	1	0	1	02.10.2023.	Практическая работа;

15.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 4/5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега - 100/50м. Преодоление малых препятствий.	1	0	1	04. 10.2023.	Практическая работа;
16.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 5 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега - 100/50м. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	1	0	1	06. 10.2023.	Практическая работа;
17.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 5/6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега - 100/50м. Преодоление малых препятствий.	1	0	1	09. 10.2023.	Практическая работа;
18.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега - 100/50м. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	1	0	1	11. 10.2023.	Практическая работа;
19.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 6 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега - 100/50м. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	1	0	1	13. 10.2023.	Практическая работа;
20.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 7 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега - 100/50м. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	1	0	1	16. 10.2023.	Практическая работа;
21.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 7/8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега - 100/50м. Преодоление малых препятствий.	1	0	1	18. 10.2023.	Практическая работа;



22.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег до 8 мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега - 100/50м. Преодоление малых препятствий. Развитие выносливости.	1	0	1	20. 10.2023.	Практическая работа;
23.	Инструктаж по ТБ по программе "Гимнастика". Акробатика, Строевые упражнения и задания.. Развитие координационных способностей.	1	0	1	23. 10.2023.	Практическая работа
24.	Акробатика, строевые упражнения Подвижные игры. Развитие координационных способностей	1	0	1	25. 10.2023.	Практическая работа;
25.	ОРУ. Акробатика. Строевые упражнения и перестроения. Подвижные игры, Развитие координационных способностей.	1	0	1	27. 10.2023.	Практическая работа;
26.	ОРУ. Акробатика. Строевые упражнения. Перестроения в колоннах. Стойка на лопатках, перекаты, упоры.Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1	0	1	08.11.2023.	Практическая работа;
27.	ОРУ. Акробатика. Строевые упражнения. Перестроения в колоннах. Перекаты, упоры. Стойка на лопатках, Развитие координационных способностей.	1	0	1	10. 11.2023.	Практическая работа;
28.	ОРУ. Акробатика. Строевые упражнения. Перестроения в колоннах. Стойка на лопатках, перекаты, упоры.Подвижные игры. Развитие координационных способностей.	1	0	1	13. 11.2023.	Практическая работа;

29.	ОРУ. Строевые упражнения и передвижения в колонне.. Равновесие. Висы стоя и лежа. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	1	15. 11.2023.	Практическая работа;
30.	ОРУ. Строевые упражнения и передвижения в колонне.. Равновесие. Висы стоя и лежа. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	1	17. 11.2023.	Практическая работа;
31.	ОРУ. Строевые упражнения и передвижения в колонне.. Равновесие. Висы стоя и лежа. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	1	20. 11.2023.	Практическая работа;
32.	ОРУ. Строевые упражнения и передвижения в колонне.. Равновесие. Висы стоя и лежа. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	1	22. 11.2023.	Практическая работа;
33.	ОРУ. Строевые упражнения и передвижения в колонне.. Равновесие. Висы стоя и лежа. Развитие силовых способностей. Подвижные игры.	1	0	1	24. 11.2023.	Практическая работа;
34.	ОРУ. Строевые упражнения и передвижения в колонне.. Равновесие. Висы стоя и лежа. Развитие силовых способностей.	1	0	1	27. 11.2023.	Практическая работа;
35.	ОРУ в движении. Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке и упоры. Игры на развитие координационных способностей.	1	0	1	29. 11.2023.	Практическая работа;

36.	ОРУ в движении. Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке и упоры. Игры на развитие координационных способностей.	1	0	1	04.12.2023.	Практическая работа;
37.	ОРУ в движении. Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке и упоры. Игры на развитие координационных способностей.	1	0	1	06.12.2023.	Практическая работа;
38.	ОРУ в движении. Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке и упоры. Игры на развитие координационных способностей.	1	0	1	08.12.2023.	Практическая работа;
39.	ОРУ в движении. Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке и упоры. Игры на развитие координационных способностей.	1	0	1	11.12.2023.	Практическая работа;
40.	ОРУ в движении. Опорный прыжок. Лазание по наклонной скамейке и упоры. Игры на развитие координационных способностей.	1	0	1	13.12.2023.	Практическая работа;
41.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	15.12.2023.	Практическая работа;
42.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	18.12.2023.	Практическая работа;
43.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	20.12.2023.	Практическая работа;

44.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	22. 12.2023.	Практическая работа;
45.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	25. 12.2023.	Практическая работа;
46.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	27. 12.2023.	Практическая работа;
47.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	29.12.2023.	Практическая работа;
48.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	08.01.2024.	Практическая работа;
49.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	10.01.2024.	Практическая работа;
50.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	12. 01.2024.	Практическая работа;
51.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	15. 01.2024.	Практическая работа;
52.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	17. 01.2024.	Практическая работа;
53.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	19. 01.2024.	Практическая работа;

54.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	22. 01.2024.	Практическая работа;
55.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	24. 01.2024.	Практическая работа;
56.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	26. 01.2024.	Практическая работа;
57.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	29. 01.2024.	Практическая работа;
58.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты на основе баскетбола и пионербола.	1	0	1	31. 01.2024.	Практическая работа;
59.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты на основе баскетбола и пионербола.	1	0	1	02.02.2024.	Практическая работа;
60.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты на основе баскетбола и пионербола.	1	0	1	05. 02.2024.	Практическая работа;
61.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты на основе баскетбола и пионербола.	1	0	1	07. 02.2024.	Практическая работа;
62.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты на основе баскетбола и пионербола.	1	0	1	09. 02.2024.	Практическая работа;
63.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты на основе баскетбола и пионербола.	1	0	1	12. 02.2024.	Практическая работа;
64.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты на основе баскетбола и пионербола.	1	0	1	14. 02.2024.	Практическая работа;
65.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты на основе баскетбола и пионербола.	1	0	1	16. 02.2024.	Практическая работа;

66.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты на основе баскетбола и пионербола.	1	0	1	19. 02.2024.	Практическая работа;
67.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты на основе баскетбола и пионербола.	1	0	1	20. 02.2024.	Практическая работа;
68.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты на основе баскетбола и пионербола.	1	0	1	22. 02.2024.	Практическая работа;
69.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты на основе баскетбола и пионербола. Развитие скоростно - силовых и координационных способностей	1	0	1	26. 02.2024.	Практическая работа;
70.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты на основе баскетбола и пионербола. Развитие скоростно - силовых и координационных способностей	1	0	1	28. 02.2024.	Практическая работа;
71.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты на основе баскетбола и пионербола. Развитие скоростно - силовых и координационных способностей	1	0	1	01.03.2024.	Практическая работа;
72.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты на основе баскетбола и пионербола. Развитие скоростно - силовых и координационных способностей	1	0	1	04. 03.2024.	Практическая работа;
73.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты на основе баскетбола и пионербола. Развитие скоростно - силовых и координационных способностей	1	0	1	06. 03.2024.	Практическая работа;

74.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты на основе баскетбола и пионербола. Развитие скоростно - силовых и координационных способностей	1	0	1	11. 03.2024.	Практическая работа;
75.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты на основе баскетбола и пионербола. Развитие скоростно - силовых и координационных способностей	1	0	1	13. 03.2024.	Практическая работа;
76.	ОРУ. Подвижные игры и эстафеты на основе баскетбола и пионербола. Развитие скоростно - силовых и координационных способностей	1	0	1	15. 03.2024.	Практическая работа;
77.	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передачи мяча в движении. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении. Развитие координационных способностей.	1	0	1	18. 03.2024.	Практическая работа;
78.	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передачи мяча в движении. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении. Развитие координационных способностей.	1	0	1	18. 03.2024.	Практическая работа;
79.	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передачи мяча в движении. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении. Развитие координационных способностей.	1	0	1	20. 03.2024.	Практическая работа;

80.	Подвижные игры на основе баскетбола. ОРУ. Ловля и передачи мяча в движении. Ведение правой и левой рукой на месте и в движении. Развитие координационных способностей.	1	0	1	22. 03.2024.	Практическая работа;
81.	Инструктаж по ТБ - правила безопасного поведения на уроке в парке. Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересеченной местности в течение 3-х мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты	1	0	1	01. 04.2024.	Практическая работа;
82.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересеченной местности в течение 4-х мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты	1	0	1	03.04.2024.	Практическая работа;
83.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересеченной местности в течение 5-х мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты	1	0	1	05. 04.2024.	Практическая работа;
84.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересеченной местности в течение 6-х мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты.	1	0	1	08. 04.2024.	Практическая работа;



85.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересеченной местности в течение 7-х мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты	1	0	1	10. 04.2024.	Практическая работа;
86.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересеченной местности в течение 7-х мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты	1	0	1	12. 04.2024.	Практическая работа;
87.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересеченной местности в течение 7-х мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты	1	0	1	15. 04.2024.	Практическая работа;
88.	Инструктаж по ТБ - правила самоконтроля при занятиях бегом на выносливость. Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересеченной местности в течение 7-х мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты	1	0	1	17. 04.2024.	Практическая работа;
89.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересеченной местности в течение 8-х мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты	1	0	1	19. 04.2024.	Практическая работа;

90.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересеченной местности в течение 8-х мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты	1	0	1	22. 04.2024.	Практическая работа;
91.	Кроссовая подготовка. Равномерный бег по пересеченной местности в течение 9-х мин. ОРУ. Чередование ходьбы и бега. Развитие выносливости. Подвижные игры и эстафеты	1	0	1	24. 04.2024.	Практическая работа;
92.	Легкая атлетика. Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 30 м. Подвижные игры и эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	0	1	26. 04.2024.	Практическая работа;
93.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 30 м. Подвижные игры и эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	0	1	29. 04.2024.	Практическая работа;
94.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 30 м. Подвижные игры и эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	0	1	06.05.2024	Практическая работа;
95.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 60 м. Подвижные игры и эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	0	1	08.05.2024.	Практическая работа;
96.	Итоговая промежуточная аттестация. Прием контрольных нормативов и показателей физической подготовленности.	1	1	0	10. 05.2024.	Зачет

97.	Совершенствование техники бега на короткие дистанции - 60 м. Подвижные игры и эстафеты. Развитие скоростных способностей.	1	0	1	13. 05.2024.	Тестирование;
98.	ОРУ. Прыжки в длину/высоту с места и с разбега (техника отталкивания и приземления). Подвижные игры. Развитие скоростно-	1	0	1	15. 05.2024.	Практическая работа;
99.	ОРУ. Прыжки в длину/высоту с места и с разбега (техника отталкивания и приземления). Подвижные игры. Развитие скоростно-силовых способностей.	1	0	1	17. 05.2024.	Практическая работа;
100.	ОРУ. Прыжки в длину/высоту с места и с разбега (техника отталкивания и приземления). Подвижные игры. Развитие скоростно-	1	0	1	20. 05.2024.	Тестирование;
101.	Метание малого мяча в цель, метание набивного мяча из разных положений. Игровые задания. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	22. 05.2024.	Практическая работа;
102.	ОРУ. Подвижные игры с элементами бросков и метания мяча. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	0	1	24.05.2024.	Самооценка с использованием «Оценочного листа»;
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102	1	101		

#### УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Данная программа обеспечена учебниками для образовательных учреждений автора А.П. Матвеева:

Физическая культура. 1 класс;  
Физическая культура. 2 класс;  
Физическая культура. 3 – 4 классы.

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура, 2 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования

Примерная программа по физической культуре

Рабочая программа по физической культуре 2 класс Методическое пособие. Серия "Образовательный стандарт" Москва "Планета"

Дидактические карточки

Учебник и пособия, которые входят в предметную линию А.П. Матвеева.

А.П. Матвеев. Физическая культура. 1 – 4 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений.

Учебная, научная, научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению.

Методические издания по физической культуре, методические пособия, журналы «Здоровье детей», «Здоровье школьника», «Физическая культура в школе»

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

Мультимедийный компьютер с навесным экраном

<http://school-collection.edu.ru/>- **ЕДИНАЯ КОЛЛЕКЦИЯ**

#### **ЦИФРОВЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕСУРСОВ**

Физкультура в школе- <http://www.fizkulturavshkole.ru>

<http://www.fizkulturavshkole.ru/> <http://fizkultura-na5.ru/>

<http://fizkulturnica.ru/>

<http://vuzirossii.ru/>

<http://summercamp.ru/>

<http://znak-zdorovya.ru/kompleks-uprazhneniy-pri-narushenii-osanki.htm>

яндекс спорт онлайн

гто.ру

Комплекты видеоуроков

### **МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

Музыкальный центр

Мегафон

Мультимедийный компьютер

Экран навесной

Гимнастическое бревно (напольное)

Гимнастический козел

Гимнастические мостики

Страховочные гимнастические маты

Гимнастические скамейки

Стенка (шведская) гимнастическая

Перекладина гимнастическая (пристеночная)

Скамья атлетическая наклонная

Коврики гимнастические

Столы теннисные

Сетка и ракетки для игры в настольный теннис

Планка для прыжков

Стойка для прыжков

Сетка волейбольная

Мячи баскетбольные

Мячи волейбольные

Мячи разные – набивные 1 – 2 кг, футбольные, малые теннисные, малые пластиковые

Скакалки

Палки гимнастические

Обручи разные

Фишки разметочные

Зал (малый) предназначен для проведения занятий по ОФП и СФП учащихся Рулетка измерительная

Щиты баскетбольные

Сетка для переноса и хранения мячей

Табло перекидное