

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Гимназия № 7 «Сибирская»

ПРИНЯТО

решением кафедры
физической культуры
протокол от **28.08.2026 г. № 1**

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

А.А. Борисова
28.08.2026 г.

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Азбука движения: общая физическая подготовка через игровые модули»
направленность: спортивно-оздоровительная
для начального общего образования
Срок освоения программы: 4 года (с 1 по 4 класс)**

Составители:
Морозова Анна Александровна,
учитель физической культуры

Новосибирск 2026г.

Оглавление

Раздел 1. Пояснительная записка.....	3
Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности.....	6
1 класс (33 часа)	6
2 класс (34 часа)	7
3 класс (34 часа)	8
4 класс (34 часа)	9
Раздел 3. Планируемые образовательные результаты освоения.....	10
Раздел 4. Тематическое планирование.....	16
Раздел 4. Поурочное планирование.....	17
1 КЛАСС (33 часа)	17
2 КЛАСС (34 часа)	21
3 класс (34 часа)	26
4 класс (34 часа)	30
Приложение 1. Учебно-методическое обеспечение (методические и учебные пособия, медиаресурсы).	35
1. Учебно-методический комплект (Литература).....	35
2. Материально-техническое обеспечение	35
3. Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР).....	37

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и ФОП НОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе и в соответствии с нормативно-правовыми документами ООП НОО МАОУ «Гимназия № 7 «Сибирская».

Раздел 1. Пояснительная записка

Данная программа спортивно-оздоровительной направленности включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранения и укрепление физического и психического здоровья.

В условиях реализации обновленных ФГОС НОО особое внимание уделяется формированию функциональной грамотности и сохранению здоровья школьников. Согласно Федеральной рабочей программе по физической культуре, не менее 70% учебного времени должно быть отведено на выполнение физических упражнений. Однако урочная деятельность ограничена временными рамками и необходимостью освоения строгого академического минимума. Программа внеурочной деятельности призвана расширить двигательный опыт детей, углубить практические навыки, заложенные в федеральной программе, и компенсировать дефицит организованной двигательной активности, характерный для современных младших школьников.

Цель программы:

Формирование у обучающихся 1–4 классов основ физической культуры личности как средства саморазвития и укрепления здоровья через расширение двигательного опыта, а также создание мотивационной базы для успешного выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Для достижения указанной цели программа решает следующие задачи:

Для достижения поставленной цели в рамках 33–34 часов годовой нагрузки (1 час в неделю) задачи дифференцируются по трем группам результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

1. Обучающие задачи (Предметные результаты)

- **Закрепление и автоматизация навыков:** Совершенствовать технику базовых двигательных действий, предусмотренных ФГОС НОО (различные виды бега, прыжков, метаний, лазания), доводя их до уровня уверенного применения в игровых ситуациях.
- **Расширение знаний о физической культуре:** Сформировать представления об истории возникновения игр народов России, правилах техники безопасности при использовании спортивного инвентаря, основах гигиены спортсмена и режиме дня.
- **Обучение правилам игры:** Ознакомить с упрощенными правилами судейства командных видов спорта (пионербол, мини-футбол), обучить навыкам честного судейства и разрешения игровых конфликтов.

- Пропедевтика ГТО: Разучить специфическую технику выполнения отдельных испытаний ВФСК ГТО I и II ступеней: правильная постановка стопы при челночном беге, техника дыхания при наклоне вперед, правильный хват снаряда при метании.

2. Развивающие задачи (Метапредметные результаты)

- Развитие физических качеств: Целенаправленно развивать быстроту (реакция на сигнал), скоростно-силовые качества (прыжок в длину с места), общую выносливость (равномерный бег малой интенсивности), гибкость (подвижность суставов позвоночника) и координацию движений.
- Формирование регулятивных УУД: Научить обучающихся самостоятельно готовить спортивный инвентарь к занятию, оценивать свое самочувствие по внешним признакам (цвет кожных покровов, частота дыхания), ставить микро-цели на конкретное занятие («сегодня я научусь ловить мяч двумя руками»).
- Развитие коммуникативных навыков: Формировать умение договариваться со сверстниками при распределении ролей в игре, разрешать споры без вмешательства учителя, осуществлять взаимопомощь и страховку при выполнении акробатических упражнений.

3. Воспитательные задачи (Личностные результаты)

- Формирование культуры здоровья: Прививать осознанную потребность в ежедневной двигательной активности как основе хорошего настроения и успешной учебы; воспитывать негативное отношение к вредным привычкам.
- Воспитание волевых качеств: Развивать настойчивость в преодолении трудностей (добежать дистанцию до конца даже при усталости), смелость при освоении новых сложных элементов (кувырки, стойки), дисциплинированность и пунктуальность.
- Патриотическое воспитание через спорт: Воспитывать уважение к традициям отечественного спорта и играм предков (лапта, городки). Знакомить с именами выдающихся российских спортсменов в рамках модуля «Гимнастика».
- Социализация: Формировать навыки коллективного взаимодействия, чувство ответственности за результат команды и культуру поведения зрителя/участника соревнований

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа курса «Азбука движения: общая физическая подготовка через игровые модули» рассчитана на 4 года обучения (уровень начального общего образования). Курс относится к спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности. Общий объем часов составляет 135 часов за весь период обучения в начальной школе.

Распределение учебной нагрузки по годам обучения:

- 1 класс: 33 часа (из расчета 1 час в неделю при продолжительности учебного года — 33 учебные недели).

- 2 класс: 34 часа (из расчета 1 час в неделю при продолжительности учебного года — 34 учебные недели).
- 3 класс: 34 часа (из расчета 1 час в неделю при продолжительности учебного года — 34 учебные недели).
- 4 класс: 34 часа (из расчета 1 час в неделю при продолжительности учебного года — 34 учебные недели).

Продолжительность занятия 40 минут (академический час).

Данная нагрузка является дополнительной к Федеральной рабочей программе предмета «Физическая культура», данный курс объемом 33–34 часа в год позволяет углубить практическую составляющую, обеспечить игровое закрепление материала и подготовить обучающихся к выполнению нормативов ВФСК ГТО без сокращения времени на освоение основной образовательной программы.

Формы проведения занятий курса «Азбука движения»

Учитывая ограниченность ресурса (1 час в неделю) и психофизиологические особенности младших школьников, программа предполагает использование преимущественно активных форм обучения с моторной плотностью занятия не менее 75–80%.

Основные формы организации деятельности

Форма	Описание и специфика реализации	Применяемые модули
Сюжетно-ролевая игра	Занятие выстраивается вокруг единого игрового сюжета («Путешествие на необитаемый остров», «Школа супергероев»). Все физические упражнения являются средством решения игровых задач (переплыть реку = проползти по скамейке). Это ведущая форма для 1-го класса.	Подвижные игры народов России, Прикладная физкультура.
Учебно-тренировочное занятие (практикум)	Классическая трехчастная структура урока: разминка -> разучивание/совершенствование конкретного технического элемента (пас, ведение мяча, техника низкого старта) -> учебная игра по упрощенным правилам. Акцент на биомеханику движений.	Игровые виды спорта, Гимнастика.
Круговая тренировка (станционная)	Зал делится на 4–6 станций. На каждой станции выполняется упражнение на определенную группу мышц или физическое качество. Переход осуществляется по сигналу свистка. Позволяет работать индивидуально в рамках группового занятия.	Общая физическая подготовка (вводный контроль каждого модуля).
Спортивный квест-турнир	Командное прохождение полосы препятствий или серии испытаний, объединенных общей легендой (например, «Сбор олимпийского огня»). В отличие от эстафеты, здесь важна не только скорость, но и правильность выполнения технических элементов без штрафных очков.	Итоговые занятия модулей, прикладные навыки ГТО.
Фестиваль подвижных игр	Формат открытого занятия-смотра. Проводится 2 раза в год (декабрь, май). Дети сами выбирают любимые игры из пройденного раздела, объясняют правила гостям (родителям) и проводят судейство.	Обобщение материала за полугодие/год.

Дополнительные методические приемы и микро-форматы

- Игровой стретчинг: Проведение заключительной части занятия в форме сказки, где каждое растягивающее упражнение соответствует образу животного или растения («деревце тянется к солнцу», «кошечка потягивается»). Способствует снятию мышечного напряжения и развитию гибкости.
- Мини-матчи (3х3 или 4х4): Использование уменьшенных площадок и команд. При нагрузке 1 час в неделю полноценный двусторонний матч невозможен. Мини-формат позволяет каждому ребенку коснуться мяча многократно, исключая простои на поле.
- «Тренерские пятиминутки»: Краткие теоретические блоки внутри практического занятия (не более 5 минут). Проводятся сидя на матах. Включают разбор видео-нарезок техники знаменитых спортсменов, изучение жестов судьи или истории появления того или иного вида спорта.
- Домашние челленджи: Поскольку встречи происходят всего раз в неделю, вводится система микропредзаданий на выходные (например, «пройти 5000 шагов с семьей» или «сделать 3 подхода утренней зарядки»). Результаты фиксируются в индивидуальных дневниках самоконтроля.
- Эстафеты-сюрпризы: Учитель заранее готовит полосу препятствий из нестандартного оборудования (подушки, обручи, конусы), о которой дети узнают только в основной части занятия. Развивает адаптивность к изменяющимся условиям среды.

Формы контроля результатов

В рамках данных форм проведения занятий используются следующие способы оценки:

- Педагогическое наблюдение: Оценка активности, дисциплины и взаимодействия в команде (фиксируется в карте наблюдений).
- Самооценка: Рефлексия в конце занятия («светофор»: зеленый — все получилось, желтый — были ошибки, красный — нужна помощь учителя).

Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание программы распределено по принципу «от простого к сложному» и синхронизировано с требованиями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО). Каждый год обучения завершается контрольным модулем, где двигательные навыки проверяются в формате, приближенном к официальным испытаниям.

1 класс (33 часа)

Цель года: Адаптация к спортивному залу, формирование базовых координационных способностей, знакомство с I ступенью ГТО (6–8 лет).

Модуль 1. Народные игры и основы бега (8 часов)

- **Игры:** «Салки-обнималки», «Пустое место», «День и ночь», лапта упрощенная (бег за линией).

- **Навыки:** Правильная постановка стопы при беге, умение менять направление без падения, старт из разных положений.
- **Связь с ГТО:** Подготовка к испытанию «Челночный бег 3×10 м». Игра «Пустое место» тренирует резкий рывок со старта для занятия позиции.

Модуль 2. Гимнастика и гибкость (9 часов)

- **Игры:** «Море волнуется», «Копия памятника», эстафеты с проползанием под барьерами.
- **Навыки:** Умение делать группировку (кувырок — подготовительно), удержание равновесия на одной ноге («Ласточка»), мягкое приземление.
- **Связь с ГТО:** Подготовка к испытанию «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье». Акцент на растяжку задней поверхности бедра через игровые образы.

Модуль 3. Игровые виды спорта (8 часов)

- **Игры:** «Вышибалы» (правила безопасности), «Шапка-невидимка», передача мяча в парах снизу от груди.
- **Навыки:** Ловля малого мяча двумя руками, уверенное ведение мяча шагом.
- **Связь с ГТО:** Развитие силы рук и плечевого пояса для будущих подтягиваний/отжиманий.

Модуль 4. Прикладная подготовка и тестирование (8 часов)

- **Игры:** «Десятки» (первые уровни у стены), «Охота».
- **Контроль:** Прыжок в длину с места толчком двумя ногами; метание теннисного мяча в цель (дистанция 5 м); тест на поднимание туловища за 30 секунд.

2 класс (34 часа)

Цель года: Укрепление мышечного корсета, освоение техники основных движений, начало целевой подготовки ко II ступени ГТО (8–9 лет).

Модуль 1. Легкая атлетика и командные взаимодействия (9 часов)

- **Игры:** «Цепи кованы», «Рыбаки и рыбки», «Съедобное-несъедобное» (в движении).
- **Навыки:** Техника высокого старта, челночный бег с касанием линии рукой, ловля мяча после сильного броска.
- **Связь с ГТО:** Отработка скорости реакции и точности перемещений для «Челночного бега».

Модуль 2. Акробатика и работа со снарядами (8 часов)

- **Игры:** Эстафеты с обручами и скакалками, «Самый гибкий» (проход под веревкой назад).

- **Навыки:** Кувырок вперед слитно (2 раза), стойка на лопатках, прыжки через длинную скакалку.
- **Связь с ГТО:** Прямая подготовка к сдаче норм на гибкость («Наклон») и силовую выносливость мышц пресса.

Модуль 3. Спортивные игры (9 часов)

- **Игры:** Мини-футбол (ведение змейкой), Пионербол (ловля двумя руками, бросок партнеру), «Земля!».
- **Навыки:** Ведение мяча правой и левой рукой, остановка катящегося мяча подошвой/стопой.
- **Связь с ГТО:** Развитие координации глаз-рука, необходимой для метания снаряда на точность/дальность.

Модуль 4. Полоса препятствий и ГТО-мониторинг (8 часов)

- **Игры:** «Освободители», «Гусеницы» (команды зажимают мячи между собой).
- **Контроль:** Тестирование «Бег 30 м», «Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине», смешанное передвижение.

3 класс (34 часа)

Цель года: Совершенствование техники, развитие скоростно-силовых качеств, тактическое мышление.

Модуль 1. Тактика бега и эстафет (8 часов)

- **Игры:** Лапта официальными правилами, «Король зверей» (метание в движущуюся цель), «Лесные салки» (использование ориентиров).
- **Навыки:** Бег на длинные дистанции (до 1 км равномерным темпом), передача эстафетной палочки.
- **Связь с ГТО:** Подготовка к бегу на выносливость (смешанное передвижение 1 км или бег на лыжах).

Модуль 2. Углубленная акробатика (9 часов)

- **Игры:** «Петушиные бои», полоса препятствий с кувырками на матах.
- **Навыки:** Мостик из положения стоя (с помощью), серия кувырков вперед, колесо (подготовительные упражнения).
- **Связь с ГТО:** Повышение требований к гибкости позвоночного столба и вестибулярной устойчивости.

Модуль 3. Специализация игровых видов (9 часов)

- **Игры:** Баскетбол (ведение без зрительного контроля, бросок в кольцо с места), Футбол (удар по воротам внутренней стороной стопы).
- **Навыки:** Выбор правильной позиции в защите, финты корпусом.

- **Связь с ГТО:** Развитие прыгучести (для прыжка в длину с места) и взрывной силы ног.

Модуль 4. Комплексный зачет (8 часов)

- **Игры:** Турниры по «Вышибалам» и «Десятам» (сложные уровни).
- **Контроль:** Выполнение нормативов «Прыжок в длину с места», «Метание мяча весом 150 г», «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу».

4 класс (34 часа)

Цель года: Достижение показателей не ниже бронзового знака отличия ГТО, самостоятельность, судейская практика.

Модуль 1. Атлетизм и прикладные навыки (8 часов)

- **Игры:** «Между двух огней» (перестрелка мячами), «Казаки-разбойники» (ориентирование на местности школы).
- **Навыки:** Ритмированный бег, преодоление естественных препятствий, вязка туристического узла.
- **Связь с ГТО:** Моделирование условий сдачи тестов на открытом воздухе, развитие общей выносливости.

Модуль 2. Мастерство владения телом (9 часов)

- **Игры:** «Синхронное выполнение упражнений», «Зеркало» (усложненный вариант).
- **Навыки:** Контроль осанки во время динамической нагрузки, статические удержания (планка).
- **Связь с ГТО:** Качественное выполнение формальных требований теста «Наклон вперед» (фиксация результата линейкой).

Модуль 3. Судейство и тактика игр (9 часов)

- **Игры:** Двусторонние игры (5 × 5) по правилам мини-турнира. Дети сами выступают в роли арбитров.
- **Навыки:** Правила фиксации аутов, фолов, ведения счета.
- **Связь с ГТО:** Понимание регламента проведения испытаний, уважение к протоколу тестирования.

Модуль 4. Фестиваль ГТО и проектная деятельность (8 часов)

- **Игры:** Организация станции «Полоса препятствий» для первоклассников.
- **Контроль:** Итоговое тестирование согласно нормам II ступени ГТО. Защита индивидуального проекта «Мой спортивный дневник достижений за 4 года».

Раздел 3. Планируемые образовательные результаты освоения

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ (*Формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за российский спорт; развитие мотивации к обучению и познанию; овладение правилами здорового и безопасного образа жизни*)

В результате освоения программы внеурочной деятельности у обучающегося будут сформированы следующие личностные качества:

1. Патриотическое воспитание и гражданская идентичность:

- Сформировано чувство гордости за достижения российских спортсменов на международной арене.
- Заложены основы уважения к национальным традициям через освоение игр народов России (лапта, городки, ручеек).
- Проявляется готовность следовать нормам честной игры (*Fair Play*), уважительное отношение к символике физкультурно-спортивных мероприятий.

2. Овладение элементами нравственного поведения и социального взаимодействия:

- Развиты навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных игровых ситуациях: умение договариваться, распределять роли, бесконфликтно решать споры во время судейства или распределения инвентаря.
- Сформирована установка на взаимопомощь и поддержку: обучающийся умеет оказать помощь отстающему товарищу, дать корректный совет по технике выполнения упражнения, подстраховать партнера при выполнении акробатических элементов.
- Воспитана дисциплинированность: способность подчиняться общим правилам группы, бережно относиться к школьному спортивному инвентарю и форме.

3. Формирование установки на здоровый образ жизни (ЗОЖ):

- Осознана физическая культура как необходимое условие саморазвития и сохранения здоровья («в здоровом теле — здоровый дух»).
- Сформированы базовые знания о режиме дня, правилах личной гигиены, необходимости проветривания помещения и смены одежды после активных занятий.
- Отрицательное отношение к факторам, вредящим здоровью (гиподинамия, неправильное питание), проявляется в желании регулярно двигаться.

4. Развитие эстетического сознания:

- Способность видеть красоту и гармонию человеческого тела в движении.
- Эстетическая оценка двигательных действий (оценка «красивого» прыжка или точного паса не только с точки зрения эффективности, но и пластики).

5. Трудовое воспитание:

- Навык самостоятельного и быстрого переодевания в спортивную форму до начала занятия.
- Ответственность за подготовку рабочего места: самостоятельное вынос и расстановка матов, фишек, мячей согласно схеме учителя без напоминаний.

- Умение приводить инвентарь в порядок после завершения активности.

6. Самоопределение и ориентация на успех:

- Положительная мотивация к преодолению физических трудностей (усталости, страха перед новыми сложными упражнениями).
- Адекватная самооценка своих физических возможностей: понимание того, что результат зависит от приложенных усилий и регулярности тренировок.
- Готовность к участию в испытаниях ВФСК ГТО не ради награды, а для проверки собственных сил и постановки новых личных рекордов.

Планируемые метапредметные результаты освоения курса (Формирование универсальных учебных действий — УУД)

В соответствии с требованиями ФГОС НОО, метапредметные результаты распределяются по годам обучения с учетом усложнения координационной сложности упражнений и перехода от внешнего контроля к внутреннему самоконтролю.

1 класс (33 часа)

Период адаптации. Преобладание наглядно-образного мышления.

Регулятивные УУД:

- Принимать и сохранять учебную задачу, поставленную учителем в игровой форме («Добеги до домика»).
- Осуществлять пошаговый контроль своих действий под руководством учителя (повторение движения за показом).
- В сотрудничестве с учителем определять последовательность разминки.
- Адекватно воспринимать словесную оценку учителя своей техники выполнения упражнения.

Познавательные УУД:

- Понимать простые знаки и символы спортивной площадки (линии разметки, зоны безопасности).
- Выделять существенные признаки знакомых игр (отличать «салки» от «рукавичек»).
- Осуществлять поиск необходимой информации через вопросы к учителю («А почему мяч катится?»).
- Группировать инвентарь по общему признаку (мячи / скакалки / обручи).

Коммуникативные УУД:

- Соблюдать простейшие нормы речевого этикета при обращении к педагогу и сверстникам.
- Участвовать в диалоге во время игры (простой обмен ролями: «Давай ты водишь?»).
- Использовать базовые жесты для взаимодействия в паре (готов/лови/пас).
- Выражать свои эмоции в допустимой форме (радость от победы, огорчение от ошибки без агрессии).

2 класс (34 часа)

Развитие произвольности внимания. Переход от копирования к осмыслению.

Регулятивные УУД:

- Планировать свои действия в соответствии с конкретной задачей (например, рассчитать разбег для прыжка в длину с места).
- Удерживать внимание на технике выполнения упражнения в течение 3–5 минут.
- Находить ошибки самостоятельно под руководством учителя и вносить необходимые коррективы.
- Определять наиболее эффективные способы достижения результата (как удобнее поймать мяч).

Познавательные УУД:

- Устанавливать простейшие причинно-следственные связи (если согнуть ноги ниже — прыгнешь дальше; если смотреть в пол — потеряешь равновесие).
- Сравнивать выполнение одного упражнения разными детьми, выделяя правильную технику.
- Использовать базовые схемы построения (колонна, шеренга, круг) без подсказки учителя.
- Применять правила изученных подвижных игр в изменяющихся условиях.

Коммуникативные УУД:

- Договариваться о совместных действиях в парах и тройках (кто бежит первым, кто ловит).
- Задавать вопросы по существу задания для уточнения техники.
- Контролировать действия партнера (подстраховка при лазании или акробатике).
- Признавать право на ошибку у себя и товарища.

3 класс (34 часа)

Начало формирования основ системного мышления и тактического планирования.

Регулятивные УУД:

- Самостоятельно ставить цели по улучшению личного результата (пробежать дистанцию быстрее на 0,5 секунды).
- Сохранять правильную осанку и темп дыхания при длительной физической нагрузке (равномерный бег 3–4 минуты).
- Оценивать правильность выполнения учебной задачи не только по результату (попал/не попал), но и по способу действия (правильная ли была стойка).
- Проявлять инициативу и самостоятельность в организации простых эстафет.

Познавательные УУД:

- Моделировать технику игровых действий в зависимости от ситуации (выбирать силу броска мяча в корзину).
- Анализировать тактику противника в упрощенных играх (куда чаще передают мяч).
- Выполнять измерения простейших показателей физического развития (счет пульса за 6 секунд, замер гибкости линейкой) и заносить их в дневник наблюдений.
- Классифицировать физические упражнения по направленности воздействия (на руки / на ноги / на пресс).

Коммуникативные УУД:

- Осуществлять взаимный контроль и оказывать необходимую помощь товарищу при выполнении заданий.
- Четко формулировать тактические просьбы команде («откройся», «дай пас», «закрой игрока»).
- Аргументировать свою позицию в спорной игровой ситуации, опираясь на известные правила.
- Выступить в роли капитана команды или судьи в малых группах.

4 класс (34 часа)

Готовность к самообразованию и выполнению нормативов ВФСК ГТО.

Регулятивные УУД:

- Самостоятельно проводить полную разминку перед основной частью занятия.
- Составлять индивидуальный план подготовки к сдаче конкретного норматива ГТО (например, дополнительные упражнения на пресс для подтягиваний).
- Адекватно оценивать свои силы и соизмерять риск при выполнении сложных элементов.
- Конструктивно реагировать на конструктивную критику тренера или судьи.

Познавательные УУД:

- Сознательно применять освоенные двигательные навыки в незнакомых игровых ситуациях.
- Проводить элементарный анализ собственного самочувствия (функциональное состояние) после нагрузки.
- Использовать знания о биомеханике движений для объяснения ошибок одноклассникам.
- Ориентироваться в понятийном аппарате физкультурно-спортивной деятельности (термины: интервал, амплитуда, статика, динамика).

Коммуникативные УУД:

- Организовывать совместную деятельность с опорой на общие интересы группы.
- Эффективно распределять обязанности в команде для решения общей задачи (один бежит, другой страхует, третий готовит инвентарь).
- Владеть монологической речью для комментирования своего выступления или судейства.
- Уважительно относиться к сопернику вне зависимости от исхода соревнования, поздравлять победителей.

Планируемые предметные результаты освоения курса *(Формирование базовых двигательных компетенций и знаний в области физической культуры)*

Результаты представлены с учетом преемственности: каждый последующий год базируется на навыках предыдущего, усложняя координационную структуру движений и увеличивая требования к качеству выполнения.

1 класс (33 часа)

Фундаментальный этап. Акцент на освоении пространства и базовой координации.

Знания и представления:

- Понимает понятие «физические качества» (сила, быстрота, выносливость) на интуитивном уровне.
- Знает названия основного спортивного инвентаря (мяч, скакалка, мат, обруч, конус).
- Соблюдает правила поведения в спортивном зале и технику безопасности (не трогать инвентарь без разрешения, соблюдать дистанцию).
- Различает понятия «шеренга», «колонна», «круг».

Двигательные умения и навыки:

- **Ходьба и бег:** умеет чередовать ходьбу с бегом; сохраняет равновесие при ходьбе по разметке или гимнастической скамейке.
- **Прыжки:** выполняет прыжки на двух ногах на месте и с продвижением вперед; спрыгивает с высоты до 20–30 см мягко, приземляясь на полусогнутые ноги.
- **Метание:** уверенно ловит большой мяч двумя руками после броска партнером с расстояния 2–3 метра; бросает малый мяч из-за головы вдаль.
- **Лазание:** ползает по-пластунски, перелезает через невысокую опору (скамейку).
- **Игровая деятельность:** участвует в простых подвижных играх («Салки», «У медведя во бору»), соблюдая ее простейшие правила.

2 класс (34 часа)

Этап технического совершенствования. Введение элементов техники спорта.

Знания и представления:

- Имеет представление о правильной осанке и понимает важность утренней зарядки.
- Знает основные правила безопасности при выполнении кувырков и упражнений на равновесие.
- Понимает базовые правила командных игр (нельзя бежать с мячом в руках в баскетболе/пионерболе; понятие «аут»).
- Может посчитать свой пульс за 6 секунд (умножив на 10).

Двигательные умения и навыки:

- **Гимнастика:** выполняет группировку (сидя, лежа); делает 1–2 последовательных кувырка вперед слитно; стоит в статическом равновесии на одной ноге («ласточка») 3–5 секунд.
- **Легкая атлетика:** владеет техникой челночного бега 3×10 м (касание линии рукой); прыгает в длину с места с заданием преодолеть отметку 110–120 см.
- **Владение мячом:** уверенно ведет мяч одной рукой (баскетбольный дриблинг) на месте и медленным шагом; выполняет передачу мяча от груди партнеру на расстояние 3–4 метров.
- **Игровая деятельность:** играет в упрощенный пионербол (бросок через сетку двумя руками снизу), не прижимая мяч к себе.

3 класс (34 часа)

Тактико-технический этап. Комбинации движений и развитие скоростно-силовых качеств.

Знания и представления:

- Знает способы регулирования физической нагрузки (интенсивность дыхания, частота сердечных сокращений).
- Имеет углубленные знания правил одного из игровых видов спорта (например, мини-футбола или гандбола — правило пробежки, двойного ведения).
- Понимает назначение специальной разминки перед выполнением сложных нормативов ГТО.
- Знает историю возникновения 1–2 народных игр России.

Двигательные умения и навыки:

- **Гимнастика:** выполняет стойку на лопатках («березка»); соединяет 3–4 акробатических элемента в связку (кувырок — перекат — мостик).
- **Легкая атлетика:** демонстрирует технику высокого старта; метает малый мяч на дальность с разбега (или с трех шагов) на расстояние 15–20 метров.
- **Владение мячом:** выполняет ведение мяча «змейкой» вокруг фишек; бросает мяч в баскетбольное кольцо снизу или от груди (дистанция 2–3 метра) с попаданием 2 раза из 5 попыток.
- **Координация:** выполняет комплекс упражнений со скакалкой (до 20–30 прыжков подряд без остановки).
- **Игровая деятельность:** участвует в двусторонних играх на малой площадке (4 × 4 м), выполняя функции нападающего и защитника.

4 класс (34 часа)

Этап прикладной подготовки и готовности к сдаче норм ГТО I и II ступеней.

Знания и представления:

- Знает нормативные требования ВФС ГТО для своей возрастной ступени.
- Умеет составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития конкретного физического качества (например, гибкости плечевого пояса для улучшения наклона).
- Понимает основы тактики игры (заслон в баскетболе, стенка в футболе).
- Способен оказать первую помощь при мелких травмах (ссадина, ушиб) под присмотром учителя.

Двигательные умения и навыки:

- **ОФП и ГТО-специфика:**
 - Выполняет сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания): мальчики — от 8–10 раз, девочки — от 5–7 раз.
 - Демонстрирует наклон вперед из положения стоя на возвышении (гимнастическая скамья), касаясь отметки ниже уровня опоры.
 - Прыгает в длину с места, преодолевая норматив золотой ступени ГТО соответствующей возрастной группы.
- **Спортивные специализации:**
 - Владеет техникой передачи волейбольного мяча сверху двумя руками в парах.
 - Выполняет штрафной бросок в баскетболе (техника постановки ног и работа кистей).

- **Выносливость:** способен поддерживать равномерный темп бега в течение 4–5 минут без перехода на шаг.

Раздел 4. Тематическое планирование.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Азбука движения» (Расчет на 34 часа в год, 1 час в неделю)

Программа построена по модульному принципу. Каждый учебный год состоит из четырех тематических блоков-модулей продолжительностью 8–9 часов каждый. Это позволяет обеспечить цикличность нагрузки и поддерживать интерес младших школьников за счет частой смены деятельности.

Общая структура учебного года

Период	Модуль (раздел)	Кол-во часов	Основное содержание
I четверть (сентябрь – октябрь)	Модуль 1. Народные игры и легкая атлетика	8–9 ч	Подвижные игры народов России («Лапта», «Городки»), беговые упражнения, метание малого мяча на дальность, эстафеты с предметами.
II четверть (ноябрь – декабрь)	Модуль 2. Гимнастика, акробатика и ритмика	8–9 ч	Строевые упражнения, ОРУ со скакалкой и обручем, кувырки, стойки на лопатках, элементы аэробики под музыку, профилактика нарушений осанки.
III четверть (январь – март)	Модуль 3. Игровые виды спорта (базовый уровень)	10–11 ч*	Мини-футбол или флорбол (работа ногами), пионербол через сетку (верхняя и нижняя передача), основы баскетбольного дриблинга.
IV четверть (апрель – май)	Модуль 4. Прикладная физкультура и ГТО	7–8 ч	Полоса препятствий, челночный бег, наклон вперед из положения стоя, подтягивание/отжимания, туристические узлы, итоговое тестирование.
Итого:		34 часа	
<i>*В 3-й четверти допускается 11 занятий из-за большей календарной продолжительности.</i>			

Распределение тем по годам обучения

1 класс (Адаптация и базовая моторика)

- **Модуль 1:** Русские народные салки, жмурки. Бег с увертыванием. Метание мяча снизу вдаль. Челночный бег без учета времени.
- **Модуль 2:** Правильная осанка у стены. Перекаты в группировке. Ходьба по скамье с предметом на голове. Танцевальные шаги.

- **Модуль 3:** Школа футбольного дриблинга (ведение мяча шагом вокруг фишек). Пионербол: ловля мяча двумя руками после одного отскока от пола.
- **Модуль 4:** Простая полоса препятствий (мягкие модули). Наклон сидя на полу. Тесты ГТО I ступени в формате игры.

2 класс (Совершенствование техники)

- **Модуль 1:** Лапта (упрощенные правила). Прыжок в длину с места с заданием преодолеть отметку. Метание мяча из-за головы.
- **Модуль 2:** Кувырок вперед слитно (2 раза). Стойка на лопатках. Упражнения на фитболе для равновесия.
- **Модуль 3:** Введение мяча правой и левой рукой в движении. Передача мяча от груди в парах. Основы позиционной защиты в мини-футболе.
- **Модуль 4:** Челночный бег на время. Техника наклона вперед на гимнастической скамье. Вязка узла «проводник».

3 класс (Координация и тактика)

- **Модуль 1:** Городки (расставление фигур, броски биты). Эстафеты с преодолением барьеров. Кроссовая подготовка (бег до 500 метров).
- **Модуль 2:** Акробатическая связка: кувырок — перекат — мостик. Комбинации со скакалкой (до 30 прыжков). Хореографическая разминка.
- **Модуль 3:** Тактика игры в квадрате. Броски по баскетбольному кольцу после ведения. Игра «Пионербол + волейбол» (нельзя прижимать мяч к себе).
- **Модуль 4:** Преодоление рукохода. Прыжок в высоту с разбега (способом «перешагивание»). Тестирование скоростно-силовых качеств.

4 класс (Прикладные навыки и готовность к ГТО II ступени)

- **Модуль 1:** Спортизация народных игр (официальные правила лапты). Метание теннисного мяча в цель (ГТО). Дыхательные практики при беге.
- **Модуль 2:** Стойка на руках у стены (подготовка). Лазание по канату в три приема. Комплекс упражнений для подготовки спины к нагрузкам.
- **Модуль 3:** Двусторонние игры Штрафные броски. Командная тактика «защита зоной».
- **Модуль 4:** Интегрированная сдача нормативов внутришкольного уровня (по стандартам ГТО). Организация судейства товарищами. Проект «Мой спортивный дневник».

Раздел 4. Поурочное планирование.

Планирование составлено по модульному принципу. В конце каждого модуля проводится контрольное занятие, элементы которого соответствуют испытаниям ВФСК ГТО.

1 КЛАСС (33 часа)

Поурочное планирование курса внеурочной деятельности для 1 класса (33 часа)

Модуль 1. Народные игры и основы бега (8 часов)

№	Тема занятия	Содержание и задачи	Связь с ГТО
1	Вводное занятие. Техника безопасности. Игра «День и ночь».	Знакомство с залом, правила поведения. Объяснение понятий «старт», «финиш». Игра на реакцию по звуковому сигналу.	Общая координация, реакция.
2	Правильная постановка стопы. Игра «Салки-обнималки».	Бег на передней части стопы (показ образа «бежим как лисята»). Обычные салки, но спастись от водящего можно парой, обнявшись. Тренировка остановки по сигналу.	Подготовка к челночному бегу (торможение).
3	Умение менять направление. Игра «Пустое место».	Упражнения «змейкой» между фишками. Правила игры: ведущий бежит по кругу, рывком занимает пустое место. Акцент на резкий старт из положения стоя.	Челночный бег 3×10 м (рывок со старта).
4	Старт из разных положений. Лапта упрощенная.	Старты: сидя спиной вперед, лежа на животе, из глубокого приседа. Игра: перебежки за линию после удара учителя битой (мячом) по земле.	Челночный бег (ускорение из низкой посадки).
5	Челночный шаг. Эстафеты с кубиками.	Обучение развороту без прыжка (стопорящий шаг). Перенос кубиков из одного обруча в другой. Соревновательный элемент.	Челночный бег 3×10 м (техника разворота).
6	Дыхание при беге. Русская лапта (вариант вышибания).	Учимся дышать носом при медленном беге. Водящий катит мяч вдоль линии, стараясь задеть бегущих детей. Безопасное уклонение.	Выносливость, работа ног.
7	Комплексная игра-соревнование.	Полоса препятствий: пробежать змейкой $\rightarrow$ занять «пустое место» $\rightarrow$ перенести кубик. Работа в командах.	Интеграция навыков модуля.
8	Контрольный урок модуля. Веселые старты.	Зачет-игра на лучшее выполнение команд («Замри», «Беги ко мне»). Награждение символическими медалями.	Оценка динамики ловкости.

Модуль 2. Гимнастика и гибкость (9 часов)

№	Тема занятия	Содержание и задачи	Связь с ГТО
9	Осанка и равновесие. Образ «Цапля».	Ходьба с книгой на голове. Упражнение «Ласточка» с поддержкой учителя (удержание 3–5 секунд).	Наклон вперед (мышцы-стабилизаторы).

10	Мягкое приземление. Игровое упражнение «Мячики».	Прыжки на двух ногах на месте и с продвижением. Задача: приземляться бесшумно, сгибая колени («как будто прыгаем по лужам, чтобы не забрызгать»).	Прыжок в длину (подготовка суставов).
11	Группировка. Игра «Куколки».	Лежа на спине, прижать колени к груди, голову наклонить («свернуться клубочком»). Перекаты назад-вперед в группировке. Кувырок — только имитация через плечо с помощью мата.	Безопасность при падениях.
12	Гибкость задней поверхности бедра. Игра «Море волнуется».	Наклоны в образах (дерево качается, трава стелется). В позе «замри» учитель проверяет глубину наклона у тех, кто может удержать положение.	Наклон вперед из положения стоя (целевая мышца).
13	Преодоление препятствий. Эстафета «Туннель».	Ползание на четвереньках и попластунски под мягкими барьерами. Игра «Копия памятника»: удержание сложной статичной позы 10 секунд.	Координация, статическое напряжение.
14	Равновесие на узкой опоре. Сказка «По мостику».	Ходьба по перевернутой гимнастической скамье, руки в стороны. Спрыгивание со скамьи с акцентом на мягкое приземление (колени вместе).	Наклон вперед (растяжка при спрыгивании).
15	Волна телом. Игра «Змея в траве».	Имитация волны руками. Ползание по полу, прогибая спину. Растяжка «Кошечка» на четвереньках.	Подвижность позвоночника для наклона.
16	Игровой стретчинг. Путешествие в зоопарк».	Комплекс упражнений на растяжку через образы животных: потягивается лев, спит змея, тянется жираф. Длительное удержание поз.	Наклон вперед (фиксация результата растяжки).
17	Контрольный урок модуля. «Школа юных акробатов».	Демонстрация связки: кувырок в сторону (помощь учителя) → «Ласточка» → шпагатный полушаг. Измерение глубины наклона визуально (ладонь ниже/на уровне колена).	Предварительная оценка навыка наклона.

Модуль 3. Игровые виды спорта (8 часов)

№	Тема занятия	Содержание и задачи	Связь с ГТО
18	Бросок и ловля малого	Передача теннисного мяча в	Сила рук и

	мяча. Игра «Шапка-невидимка».	парах снизу от груди. Кто поймал — надевает шапку (кепку), его нельзя салить. Развитие кистевого хвата.	плечевого пояса.
19	Ведение мяча шагом. Игра «Гуси-лебеди с мячом».	Ведение мяча одной рукой, толкая его вниз, а не шлепая. Переход на ведение двумя руками поочередно.	Координация рука-глаз.
20	Правила безопасности. Игра «Вышибалы» (адаптив).	Использование очень легкого мяча. Водящие не бросают, а <i>катят</i> мяч по полу. Если мяч коснулся ноги — игрок садится на скамейку.	Уклонения, работа корпуса.
21	Передача в движении. Эстафета «Почтальоны».	Бег парами лицом друг к другу, передавая мяч партнеру на грудь без ловли (отталкивание обратно).	Синхронизация движений, сила рук.
22	Метание на дальность (подготовительно). Игра «Кто дальше кинет пушинку?».	Метание теннисного мяча из-за головы. Акцент не на силу, а на правильный выпуск снаряда (прямая рука вверх-вперед).	Биомеханика метания.
23	Командная тактика. Игра «Перестрелка».	Две команды стоят у противоположных стен. Задача — выбить игроков соперника легким мячом. Запрещено целиться в голову.	Реакция, плечевой пояс.
24	Комбинированная эстафета с мячами.	Вести мяч до стойки $\rightarrow$ бросить в корзину $\rightarrow$ вернуться бегом. Работа в потоковом режиме.	Комплексное развитие качеств модуля.
25	Контрольный урок модуля. Турнир «Веселый мяч».	Мини-турнир в адаптивные «Вышибалы» или «Собери урожай» (сбивание кеглей мячом).	Оценка силы рук и координации.

Модуль 4. Прикладная подготовка и тестирование (8 часов)

№	Тема занятия	Содержание и задачи	Контроль / ГТО
26	Прыжок в длину с места. Игра «Через ручеек».	Толчок одновременно двумя ногами, мах руками. Приземление на две стопы без падения назад. Игра: перепрыгнуть нарисованные «ручейки» разной ширины.	Тест: Прыжок в длину с места (зачет попытки).
27	Метание в цель. Игра «Охота».	Метание теннисного мяча в вертикальную цель (щит с	Тест: Метание т/м в цель (количество

		кругом) с расстояния 4 метра, затем в горизонтальную (обруч на полу) с 5 метров.	попаданий из 5).
28	Силовая выносливость пресса. Игра «Десяты» (уровни 1–3).	Поднимание туловища из положения лежа, ноги согнуты. Игра у стены: отбивать мяч двумя руками снизу определенное количество раз без потери.	Тест: Поднимание туловища за 30 сек.
29	Смешанная полоса препятствий.	Прыжок в длину (разбег-на технику) $\rightarrow$ пролезть в туннель $\rightarrow$ добежать до финиша. Повтор 2-3 раза.	Отработка предстартового состояния.
30	Пробное выполнение комплекса ГТО I степени.	Проведение тестов в щадящем режиме: наклон (см), пресс (раз), прыжок (см). Фиксация лучших результатов в личные карточки.	Промежуточный контроль нормативов.
31	Скоростная выносливость. Игра «Два Мороза».	Бег наперегонки от одной линии до другой, пока «Морозы» читают приговорку. Много кратких ускорений.	Функциональная готовность к челночному бегу.
32	Итоговое тестирование. «Зачет Робинзона».	Официальное выполнение трех контрольных испытаний согласно плану модуля (Прыжок, Метание, Пресс) с соблюдением судейских протоколов начальной школы.	Итоговый срез ОФП.
33	Спортивный праздник «Путешествие в страну Здоровья».	Подведение итогов года. Показательные выступления (дети показывают любимые игры родителям). Вручение грамот значков «Юный физкультурник».	Рефлексия, закрепление мотивации.

2 КЛАСС (34 часа)

Поурочное планирование курса внеурочной деятельности (34 часа)

Модуль 1. Легкая атлетика и командные взаимодействия (9 часов)

№	Тема занятия	Содержание и задачи	Связь с ГТО
1	Инструктаж по ТБ. Высокий старт. Игра «Рыбаки и рыбы».	Построение в одну шеренгу. Объяснение команды «На старт!» (сильная нога впереди, корпус наклонен). Рыбки бегут на противоположную сторону по	Челночный бег: правильная поза для резкого начала движения.

		сигналу, рыбаки пытаются осалить.	
2	Ускорение со старта. Игра «Цепи кованы».	Бег на 10–15 метров из высокого старта. В игре — резкое ускорение, чтобы разорвать цепь соперников. Отработка касания рукой линии разворота при перебежках.	Челночный бег 30 м (стартовая скорость, касание).
3	Челночный шаг без прыжка. Эстафета «Передай эстафетную палочку».	Упражнение «Стопорящий шаг»: как затормозить у линии, не перепрыгивая её. Передача палочки во встречных колоннах на высокой скорости.	Челночный бег (техника разворота и финишного рывка).
4	Ловля сильного броска. Игра «Съедобное-несъедобное» (в движении).	Учитель или водящий бросает мяч с силой от груди. Задача ловящего — выставить руки вперед («создать корзину»), амортизировать полет руками и прижать мяч к себе. Игроки идут по кругу, ловят мяч и выполняют действие (присесть/хлопнуть).	Координация глаз-рука, готовность к метанию снаряда.
5	Перемещение приставным шагом. Игра «Вызов номеров».	Стойка готовности. Шаг влево и вправо без скрещивания ног. Быстрый старт с места по номеру.	Общая подготовка к челночному бегу (смена направления).
6	Командная тактика. Повторный бег.	Игра «Цепи кованы» на тактику: кого вызывать, как разбивать слабое звено. Серии коротких ускорений (3 раза по 20 м) с отдыхом между ними.	Развитие скоростной выносливости.
7	Комплексная эстафета легкоатлета.	Преодоление отрезков: высокий старт $\rightarrow$ змейка $\rightarrow$ коснуться линии $\rightarrow$ поймать мяч после сильного броска партнера $\rightarrow$ передать эстафету.	Интеграция навыков модуля.
8	Контроль техники старта.	Работа в парах: один выполняет команду «На старт!», второй проверяет положение корпуса и ног по чек-листу учителя. Подведение итогов модуля.	Оценка готовности к сдаче норматива.
9	Веселые старты «Быстрее ветра».	Соревнования между группами с элементами пройденных игр.	Мотивация к беговой подготовке.

Модуль 2. Акробатика и работа со снарядами (8 часов)

№	Тема занятия	Содержание и задачи	Связь с ГТО
10	Группировка и	Закрепление плотной	Безопасность

	перекаты. Игра «Качели».	группировки. Перекат «колесо» (боком через плечо) на матах. Игра: качаться на спине, обхватив колени.	позвоночника.
11	Кувырок вперед по разделением.	Выполнение кувырка с задержкой в каждой фазе: упор присев → группировка → перенос веса → выпрямление. Помощь учителя (страховка за бедра).	Основа акробатической подготовки.
12	Два слитных кувырка вперед.	Соединение элементов. Задача сделать два кувырка подряд без остановки в положении упора присев. Использование гимнастического моста для разгона.	Координация, вестибулярный аппарат.
13	Стойка на лопатках («Березка»). Игра «Замри».	Выход в стойку с согнутыми ногами, затем выпрямление вверх. Опора на локти и ладони под поясницу. В игре «Замри» эта поза назначается любимой фигурой.	Силовая выносливость мышц кора и пресса.
14	Индивидуальная скакалка. Образ «Пружинка».	Подскоки на двух ногах, вращая скакалку сбоку (если не получается через себя). Главное — мягкие колени.	Прыгучесть, координация кисти.
15	Длинная скакалка. Игра «Юла».	Двое взрослых крутят длинную скакалку. Дети забегают по одному, делают 3 прыжка и выбегают. Постепенное увеличение темпа вращения.	Выносливость, ритмичность движений.
16	Гибкость. Игра «Самый гибкий» (проход назад).	Наклон вперед со скамьи (подготовка к ГТО). Проход под веревкой, натянутой на высоте 50 см, <i>спиной вперед</i> (не задевая телом). Растяжка «Бабочка».	Прямая подготовка к испытанию «Наклон вперед».
17	Контрольный урок. «Школа акробатов».	Демонстрация связки: Кувырок → Стойка на лопатках (5 сек) → Складка (наклон). Измерение глубины наклона визуально.	Зачет навыка, мониторинг гибкости.

Модуль 3. Спортивные игры (9 часов)

№	Тема занятия	Содержание и задачи	Связь с ГТО
18	Мини-футбол. Остановка мяча подошвой.	Ведение мяча внутренней частью стопы «змейкой». Упражнение «Светофор»: по зеленому цвету	Координация, контроль снаряда.

		— ведение, по красному — остановка подошвой (наступить на мяч).	
19	Ведение левой ногой. Игра «Охотники и утки» (футбольный вариант).	Приставной шаг в защите. Ведение слабой ногой по прямой. Утки с мячом убегают, охотники стараются выбить мяч.	Латеральное развитие, равновесие.
20	Пионербол. Стойка и ловля.	Правильная стойка (ноги согнуты, руки перед грудью). Ловля наброшенного учителем мяча двумя руками. Передача партнеру удобным броском.	Глазомер, сила рук.
21	Бросок через сетку. Игра «Перестрелка».	Бросок мяча двумя руками от груди или из-за головы через волейбольную сетку. Задача — попасть в зону соперника. Ловля мяча после одного отскока от пола.	Техника передачи, плечевой пояс.
22	Тактика мини-футбола. Игра «Футбольные ворота».	Попадание в маленькие ворота после ведения. Удары с места. Правила безопасности (никаких толчков сзади).	Меткость, завершающая фаза атаки.
23	Командная игра «Земля!».	Игроки одной команды занимают обручи («острова») на полу. Водящие бегают вокруг. По команде «Земля!» все должны сменить остров. Развивает реакцию и челночный бег.	Скорость реакции, перемещения.
24	Комбинации в Пионерболе.	Ловля → передача партнеру в свободную зону → перемещение. Игра 3 на 3 на одной половине площадки.	Командное взаимодействие.
25	Футбол + Пионербол. Турнир капитанов.	Учебная игра в Пионербол. Для отдыха — игра в футбол одними ногами (без рук) в большие ворота.	Применение навыков в игровой среде.
26	Контроль координации.	Тест-игра: ведение мяча «змейкой» на время (правой/левой ногой); точные передачи пионерского мяча в стену с расстояния 3 метра (из 10 попыток).	Оценка уровня владения мячом.

Модуль 4. Полоса препятствий и ГТО-мониторинг (8 часов)

№	Тема занятия	Содержание и задачи	Контроль / ГТО
27	Гимнастическая полоса.	Полоса: пролезть в туннель	Координация,

	Игра «Освободители».	(мат, свернутый цилиндром) \$\\rightarrow\$ пройти по перевернутой скамье спиной вперед \$\\rightarrow\$ перепрыгнуть через 3 барьера. Игра: одна команда держит обручи, вторая должна пробежать сквозь них, не расцепляя рук.	смелость.
28	Командообразование. Игра «Гусеницы».	Команды зажимают фитболы или мячи между спинами всей колонны. Задача — дойти до финиша, не уронив мяч, синхронно приседая и вставая.	Синхронность, мышцы спины и пресса.
29	Бег на короткие дистанции. Игра «Вызов номеров» (спринт).	Старты с колодок (имитация упором рук в пол). Бег на 30 метров с хода и со старта. Фиксация ошибок (фальстарт, падение на финише).	Подготовка к тесту «Бег 30 м».
30	Смешанное передвижение. Кросс-поход.	Чередование быстрого шага и легкого бега по залу/сценарию «Путешествие в джунгли» (перешагиваем бревна-барьеры, огибаем болота-обручи).	Общая выносливость.
31	Силовая подготовка. Игра «Перетягивание каната» (микро-версия).	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине: техника (подбородок выше грифа), темп. Игра-эстафета: вис на прямых руках на время.	ГТО: Подтягивание из виса лежа (техника хвата и подъема).
32	Предварительный мониторинг комплекса ГТО (I ступень).	Проведение тестов в формате праздника-смотра: Бег 30 м; Подтягивание; Наклон; Смешанное передвижение. Судейство силами самих детей (помощники учителя).	Промежуточный срез результатов.
33	Проект «Моя карта достижений».	Оформление индивидуальных дневников самоконтроля. Рисование своих лучших результатов. Обсуждение того, что нужно подтянуть к концу года.	Рефлексия, целеполагание.
34	Итоговый фестиваль «Олимпийские надежды».	Показательные выступления: демонстрация связки кувырков, финал турнира по Пионерболу среди классов. Награждение сертификатами о	Итоговое закрепление мотивации.

		прохождении курса.	
--	--	--------------------	--

3 класс (34 часа)

Поурочное планирование курса внеурочной деятельности (34 часа)

Модуль 1. Тактика бега и эстафет (8 часов)

№	Тема занятия	Содержание и задачи	Связь с ГТО
1	Вводное занятие. Дыхание на длинной дистанции.	Разучивание ритма дыхания 3-3\$ (три шага вдох, три шага выдох). Игра «Король зверей»: метание малых мячей в качающуюся мишень (подвесной обруч). Тренировка глазомера.	Общая выносливость, подготовка сердечно-сосудистой системы.
2	Бег равномерным темпом. Ориентирование.	Кросс по территории школы до 500–600 метров без перехода на шаг. Игра «Лесные салки»: водящий может осалить только у определенного ориентира (дерево, скамейка).	Смешанное передвижение 1 км (выдерживание темпа).
3	Финишное ускорение. Игра «Охотники за хвостами».	Ускорение на последних 50 метрах дистанции. Игра: игроки заправляют ленточку за пояс, задача — сорвать как можно больше лент, сохраняя скорость бега.	Скоростная выносливость.
4	Передача эстафетной палочки снизу.	Техника передачи в 20-метровой зоне. Упражнение «Вылетающая пушка». Акцент на то, что принимающий не смотрит назад.	Командная работа, координация движений рук.
5	Классическая русская лапта.	Изучение официальных упрощенных правил: перебежки после удара, выбивание игроков мячом. Акцент на быстрый старт из «города» и смену направления при возвращении.	Челночный бег, резкая смена вектора движения.
6	Тактические схемы в лапте.	Распределение ролей: кто бьет сильно, кто быстро бежит. Использование финтов корпусом перед ударом битой.	Тактическое мышление, распределение сил.
7	Комплексная эстафета на стадионе.	Бег 100 м $\rightarrow$ передача палочки $\rightarrow$ ведение мяча змейкой $\rightarrow$ метание мяча в цель $\rightarrow$ финиш. Работа	Интеграция навыков модуля.

		командами.	
8	Контрольный урок. Зачетный кросс.	Бег или смешанное передвижение на дистанцию 1 км на время. Построение графика пульса (до/после) под руководством учителя.	Тестовая тренировка к сдаче нормы на 1 км.

Модуль 2. Углубленная акробатика (9 часов)

№	Тема занятия	Содержание и задачи	Связь с ГТО
9	Подготовка плечевого пояса. Игра «Петушиные бои».	Ходьба на руках с поддержкой ног партнером. Игра: выталкивать соперника плечом из круга, стоя на одной ноге (руки сцеплены за спиной).	Укрепление мышц кора и верха тела.
10	Мостик из положения лежа.	Отработка прогиба через опору на руки и ноги. Постепенное сокращение расстояния между стопами и ладонями.	Гибкость позвоночного столба.
11	Мостик из положения стоя (у стены).	Руки идут вниз по стене, пока голова не коснется пола. Ноги стремятся выпрямиться. Страховка обязательна.	Высокий уровень гибкости спины.
12	Серия слитных кувырков вперед (3 раза).	Выполнение связки без остановки. Задача — сохранить инерцию и плотную группировку во втором и третьем кувырках.	Вестибулярная устойчивость, координация.
13	Стойка на голове (подготовительно).	Упражнение «Треугольник» (опора на макушку и ладони). Перенос веса с ног на голову с помощью учителя.	Баланс, укрепление шеи.
14	Колесо (боковой переворот) по разметке.	Рисунок мелом на полу («ноги здесь, руки сюда»). Выполнение приставными шагами входа в колесо. Акцент на прямые руки и натянутые носки.	Сложнокоординационное действие.
15	Полоса препятствий «Агент 007».	Прохождение этапа строго заданным способом: мостик через «пропасть»	Применение акробатики в прикладном режиме.

		\$\rightarrow\$ серия кувырков по матам \$\rightarrow\$ пролезть в узкий лаз \$\rightarrow\$ запрыгнуть на возвышенность.	
16	Игровые дуэли. «Петушиные бои» на бревне.	Удержание равновесия на низком гимнастическом бревне во время легкого противоборства плечами. Запрещено толкать руками.	Максимальная концентрация и баланс.
17	Контрольный урок. «Школа циркового артиста».	Демонстрация навыка: Мостик со страховкой + серия из 3 кувырков + удержание равновесия («Ласточка») 5 секунд.	Оценка вестибулярного аппарата и гибкости.

Модуль 3. Специализация игровых видов (9 часов)

№	Тема занятия	Содержание и задачи	Связь с ГТО
18	Баскетбол. Ведение без зрительного контроля.	Упражнение «Слушай сигнал»: ведение мяча на месте/в движении с закрытыми глазами (на счет учителя) или глядя на партнера. Остановка прыжком.	Координация рука-глаз, мышечное чувство.
19	Финты корпусом. Игра «Зеркало».	Обманное движение плечами и бедрами в одну сторону, уход с мячом в другую. Игра: повторять финты ведущего игрока.	Взрывная сила ног, реакция.
20	Бросок в кольцо с места.	Техника броска: работа ног (сгибание коленей важнее работы рук). Броски с линии штрафного, затем с точек по дуге.	Прыгучесть, точность.
21	Выбор позиции в защите.	Правило «Между соперником и своим кольцом». Игра 1 на 1 на ограниченном участке площадки. Защитник должен отрезать путь к кольцу ногами, а не руками.	Тактическое мышление.
22	Футбол. Удар внутренней стороной стопы.	Упражнения на точность пасов в парах на расстояние 10–12 метров. Попадание в маленькие ворота с разных углов.	Меткость, техника удара.
23	Финты в футболе. Игра «Регулятор громкости».	«Качели» (перенос центра тяжести с ноги на ногу). Учитель меняет темп музыки — дети меняют скорость ведения мяча.	Контроль мяча на скорости.
24	Мини-турнир 3	Учебные игры на одно кольцо.	Командное

	на 3 (Баскетбол).	Обязательное условие: сделать 3 точные передачи партнеру перед атакой кольца.	взаимодействие.
25	Мини-футбол. Тактика выбора позиции.	Игра в одни большие ворота с нейтральным игроком (джокером), который всегда играет за владеющих мячом.	Пространственное мышление.
26	Контроль прыгучести.	Тест-игра «Кто выше достанет?» (разметка на стене): прыжок вверх с места с махом рук. Сравнение результата с началом года.	Прямая корреляция с прыжком в длину.

Модуль 4. Комплексный зачет (8 часов)

№	Тема занятия	Содержание и задачи	Контроль / ГТО
27	Силовая подготовка. Игра «Вышибалы» (уровни 4–5).	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (отжимания): правильная постановка локтей (под углом 45 градусов). Игра усложняется: ловля «свечки» дает жизнь всей команде.	ГТО: Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (техника корпуса).
28	Метание снаряда. Игра «Снайперы».	Метание мяча весом 150 г с разбега (3 шага). Фокус на хлестообразное движение кистью в финальной фазе. Игра: сбивание городков или кеглей из-за черты.	ГТО: Метание мяча 150 г (постановка ног и корпуса).
29	Прыжковая сессия. Игра «Классики» (продвинутый уровень).	Толчок двумя ногами с активным махом рук. Приземление строго в яму с песком или на резиновый мат (без падения назад).	ГТО: Прыжок в длину с места толчком двумя ногами.
30	Турнир по «Десятам» (сложные уровни).	Выполнение уровней 6–10: чередование ударов правой/левой рукой, хлопки за спиной, переводы мяча между ног. Требуется высокой координации.	Проверка мелкой моторики и чувства мяча.
31	Круговая тренировка «Полный ГТО».	Станции (по 1 минуте): 1. Отжимания; 2. Прыжки через скакалку; 3. Планка; 4. Приседания с выпрыгиванием; 5. Пресс. Повтор 2 круга.	Развитие общей физической готовности.
32	Итоговое тестирование (День рекордов).	Официальное выполнение нормативов комплекса ГТО III ступени (согласно возрасту класса): Прыжок в длину, Метание 150 г, Отжимания. Протоколирование результатов.	Основной контроль года.
33	Проектная деятельность.	Сравнение протоколов начала и конца года. Выявление самого	Рефлексия, закрепление

	Анализ карт самоконтроля.	сильного качества группы. Составление плана тренировок на лето.	ЗОЖ-навыков.
34	Спортивный фестиваль «Готов к труду и обороне!».	Показательные выступления по акробатике (мостик, колесо). Награждение знаками отличия (золото/серебро/бронза внутришкольного образца). Торжественное закрытие курса.	Праздник достижений.

4 класс (34 часа)

Поурочное планирование курса внеурочной деятельности «ГТО-максимум: 4 класс» (34 часа)

Цель года: Достижение показателей не ниже бронзового знака отличия ГТО, развитие самостоятельности и судейских компетенций. **Инвентарь:** Свисток, секундомер, протоколы для записи, рулетка, теннисные мячи (150 г), туристическая веревка (6–8 мм), конусы, гимнастические палки, проектор/экран для защиты проектов.

Модуль 1. Атлетизм и прикладные навыки (8 часов)

№	Тема занятия	Содержание и задачи	Связь с ГТО
1	Инструктаж по ТБ на местности. Ритмированный бег.	Понятие каденса (частоты шагов). Бег под метроном или хлопки учителя (\$180\$ шагов в минуту). Игра «Салки — ноги от земли» (спасение только на скамейках).	Экономичная техника бега на выносливость.
2	Ориентирование. Игра «Казаки-разбойники».	Знакомство со схемой школьного двора. Поиск контрольных точек (КП) по легенде. Задача команд — собрать все точки быстрее соперников, используя логику, а не просто бег.	Смешанное передвижение 1 км / Кросс на 2 км (выбор оптимального пути).
3	Преодоление естественных препятствий.	Перелазание через заборы (безопасно), перепрыгивание канав, бег по пересеченной тропе. Акцент на работу рук при подъеме корпуса.	Общая физическая готовность к сдаче нормативов на уличной площадке.
4	Туристический минимум. Узлы.	Изучение и вязка узлов: «Проводник», «Булинь», «Восьмерка». Применение: натягивание веревки между	Развитие мелкой моторики, прикладная полезность спорта.

		деревьями для полосы препятствий.	
5	Интервальный бег. Игра «Между двух огней».	Чередование быстрого бега (\$30\$ сек) и ходьбы (\$30\$ сек). В игре две команды перебрасывают мячи через нейтральную зону, стараясь выбить игроков соперника.	Развитие скоростно-силовой выносливости.
6	Перемещение по сложному рельефу.	Бег боком приставным шагом по склону холма (если есть) или наклонной поверхности стадиона. Отработка падения с перекатом для самостраховки.	Подготовка суставов и связок к нагрузкам II степени ГТО.
7	Командный кросс-поход.	Марш-бросок по территории школы с выполнением заданий на КП (например, на точке сделать 10 берпи или завязать узел).	Интеграция атлетизма и ориентирования.
8	Контроль ритмичности бега.	Зачетный бег на пульсе \$120-140\$ уд/мин на дистанцию 800 метров. Самостоятельный подсчет ударов сердца за 10 секунд после финиша.	Мониторинг состояния сердечно-сосудистой системы.

Модуль 2. Мастерство владения телом (9 часов)

№	Тема занятия	Содержание и задачи	Связь с ГТО
9	Биомеханика наклона вперед.	Анализ ошибок: сгибание коленей, округление спины. Упражнение у стены (касание пальцами пола, не отрывая пяток и таза).	Качественное выполнение теста «Наклон».
10	Статодинамическая устойчивость. Планка.	Удержание классической планки на локтях до отказа (цель класса — дойти до 2 минут). Боковая планка. Игра «Землетрясение»: учитель трясет планку учеников, они должны устоять.	Мышцы кора, фиксация положения тела.
11	Динамический контроль осанки. Эстафета с книгой.	Бег, прыжки и ползание с книгой на голове. Если книга упала — штрафное упражнение.	Автоматическое удержание прямой спины при любой нагрузке.
12	Углубленный стретчинг задней цепи.	Растяжка бицепса бедра сидя (наклон с прямой спиной). Использование эспандеров или скакалок для дотягивания стоп.	Наклон вперед (увеличение амплитуды + см).
13	Игровое зеркало	Один показывает сложное	Вестибулярная

	(усложненное).	акробатическое соединение (кувырок $\rightarrow$ прыжок с поворотом на 180° $\rightarrow$ поза «Ласточка»). Второй должен повторить зеркально и синхронно.	устойчивость, координация.
14	Плиометрика (взрывная сила). Запрыгивания.	Прыжки на тумбу (скамью высотой 30–40 см) толчком двумя ногами. Спрыгивание с мягким приземлением.	Прыжок в длину с места (отталкивание).
15	Синхронное выполнение упражнений.	Класс делится на группы по 4 человека. Задача — выполнить комплекс ОРУ абсолютно одновременно без команд вслух. Оценивается эстетика и единство.	Дисциплина, самоконтроль.
16	Контроль статической силы.	Тест на удержание «Уголка» (ноги подняты под углом $30-45^\circ$) сидя на полу. Соревнование внутри звеньев.	Силовая выносливость пресса.
17	Мастер-класс по замеру наклона.	Дети учатся правильно устанавливать гимнастическую скамью, класть линейку, фиксировать результат касания (до см, минусовые значения). Судейская практика друг на друге.	Прямая подготовка к официальному тестированию.

Модуль 3. Судейство и тактика игр (9 часов)

№	Тема занятия	Содержание и задачи	Связь с ГТО
18	Правила игры. Арбитр как главный человек на поле.	Изучение жестов судьи (свободный удар, пенальти, аут, фол). Просмотр видеопримеров детских матчей.	Понимание регламента испытаний ГТО.
19	Мини-футбол. Двусторонняя игра 5×5 .	Первый матч с учителем в роли арбитра. Акцент на соблюдение правил «плечо в плечо», запрет подката.	Тактическое мышление, дисциплина.
20	Практика судейства. Футбол.	Назначение детей на роли: Главный судья, два помощника (на линии ворот), секретарь. Учитель вмешивается только при грубых ошибках.	Ответственность, уважение к правилам.
21	Пионербол. Правило трех шагов.	Игра 5×5 . Судьи-дети следят за тем, чтобы игрок с	Фиксация нарушений протокола.

		мячом сделал не более трех шагов (пробежка) и выполнил бросок из статичного положения.	
22	Баскетбол. Пробежка и двойное ведение.	Учебная игра. Судьи используют свистки. Обучение фиксации времени (секундометрист включает таймер атаки \$30\$ секунд).	Работа с регламентом времени.
23	Основы конфликтологии судьи.	Разбор ситуаций: что делать, если игроки спорят? Как подать сигнал о нарушении уверенно? Тренировка командного голоса.	Психологическая готовность к судейству тестов ГТО.
24	Организация мини-турнира.	Жеребьевка, составление сетки плей-офф. Распределение обязанностей: кто открывает турнир, кто награждает, кто ведет таблицу.	Навыки организации спортивных мероприятий.
25	Рефери-шоу.	Проведение финальных игр турнира силами самих четвероклассников. Учитель выступает в роли апелляционного комитета (рассматривает протесты).	Полная самостоятельность в проведении соревнований.
26	Судейство легкоатлетических элементов.	Практика: замер результата прыжка по отпечатку стопы, замер бега по секундомеру (старт по команде «Марш!», финиш по груди).	Понимание технических нюансов сдачи норм ГТО.

Модуль 4. Фестиваль ГТО и проектная деятельность (8 часов)

№	Тема занятия	Содержание и задачи	Контроль / ГТО
27	Проектная работа. Спортивный дневник.	Начало работы над проектом. Структура: титульный лист, цели на год, таблица результатов (1–4 классы), фото/графики прогресса.	Самоанализ физического развития.
28	Наставничество. Станция для 1 класса.	Четвероклассники готовят безопасную полосу препятствий для первоклассников (из мягких модулей). Проводят инструктаж и страхуют малышей.	Педагогические навыки, закрепление собственной техники.
29	Генеральная репетиция тестирования.	Проход всех нормативов II ступени ГТО в тренировочном режиме. Каждый ученик записывает свой прогнозируемый результат в дневник.	Устранение последних технических ошибок перед зачетом.

30	Итоговое тестирование ГТО (День А).	Официальное выполнение: Бег на 60 м; Метание мяча весом 150 г; Прыжок в длину с места. Работа судейской коллегии из числа учеников (Модуль 3).	Протокол I этапа.
31	Итоговое тестирование ГТО (День Б).	Выполнение: Подтягивание на высокой/низкой перекладине; Наклон вперед на скамье; Бег/Смешанное передвижение на 1 км.	Протокол II этапа.
32	Защита проекта «Мой спортивный дневник».	Выступления перед классом (3 минуты): рассказ о самом трудном нормативе, как удалось улучшить результат, планы на летние тренировки.	Демонстрация осознанности занятий спортом.
33	Подведение итогов. Таблица знаков.	Внесение реальных данных в сводную таблицу. Предварительный расчет: какой знак (бронзовый/серебряный) получает каждый ученик согласно нормам ВФСК ГТО.	Сравнение цели (бронза) и факта.
34	Большой спортивный фестиваль.	Торжественная линейка. Награждение сертификатами участников, лентами «Юный судья», грамотами за проекты. Массовые игры объединенных классов 1 и 4.	Завершение цикла внеурочной деятельности начальной школы.

Приложение 1. Учебно-методическое обеспечение (методические и учебные пособия, медиаресурсы).

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса «Азбука движения»

Для реализации программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС НОО и Федеральной рабочей программы по физической культуре необходимо следующее оснащение.

1. Учебно-методический комплект (Литература)

Нормативная база:

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (ФГОС НОО).
- Федеральная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура» для 1–4 классов.
- Примерная рабочая программа воспитания.
- Методические рекомендации по организации тестирования населения в рамках ВФСК ГТО.

Учебные пособия для педагога:

- *Лях В.И.* Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха (1–4 классы). — М.: Просвещение, 2023.
- *Матвеев А.П.* Физическая культура. Учебник для учащихся 1–4 классов общеобразовательных учреждений.
- *Погадаев Г.И.* Настольная книга учителя физической культуры. — М.: Физкультура и спорт.
- Сборники подвижных игр народов России под ред. *Былеевой Л.В., Короткова И.М.*
- Журнал «Физическая культура в школе».

Наглядные материалы:

- Плакаты: «Техника выполнения гимнастических упражнений», «Основные виды стоек и перемещений в спорте», «Правила оказания первой помощи».
- Схемы разметки спортивного зала и площадки.
- Карточки-схемы для станций круговой тренировки.
- Портфолио обучающегося «Мои достижения в ГТО» (шаблоны протоколов).

2. Материально-техническое обеспечение

Спортивный зал и пришкольная территория:

- Спортивный зал (размер не менее 24 × 12 м) с хорошей вентиляцией и освещенностью согласно СанПиН.
- Раздевалки для мальчиков и девочек, душевые, туалетные комнаты.
- Пришкольный стадион или спортивная площадка (беговая дорожка, сектор для прыжков, игровая зона).
- Комната хранения спортивного инвентаря.

Оборудование и инвентарь (на класс/группу):

Направленность	Наименование	Количество
----------------	--------------	------------

Направленность	Наименование	Количество
Гимнастика / Акробатическая подготовка	Гимнастические маты	8–10 шт.
	Гимнастическая скамейка	4–6 шт.
	Шведская стенка	Пристенная (пролетов 6–8)
	Канат для лазания	1–2 шт.
	Обручи (диаметр 75–90 см)	15–20 шт.
	Скакалки короткие	По количеству обучающихся
	Скакалка длинная (веревка)	2 шт.
	Конус сигнальный	15–20 шт.
	Фишки-ориентиры («маячки»)	10–15 шт.
Легкая атлетика / Метания	Теннисные мячи	10–15 шт.
	Мячи малые резиновые (мягкие)	10–15 шт.
	Мячи набивные (медицинболы) весом 1 кг	5–6 шт.
	Эстафетные палочки	4–6 шт.
	Измерительная рулетка (10–20 м)	1 шт.
	Стойки для прыжков в высоту / планка	1 комплект
	Барьеры легкоатлетические учебные	6–8 шт.
Игровые виды спорта	Мячи волейбольные	6–8 шт.
	Мячи баскетбольные (№5)	10–12 шт.
	Мячи футбольные (№4)	6–8 шт.
	Набивной мяч (для вышибал)	2–3 шт.
	Конусы для дриблинга	10–15 шт.
	Баскетбольные щиты с кольцами	Стандартное количество зала

Направленность	Наименование	Количество
Контроль ГТО и ОФП	Волейбольная сетка со стойками	1 комплект
	Скамья гимнастическая (для наклона)	1 шт. (стандартизированная)
	Перекладина высокая / низкая	1–2 шт.
	Секундомер электронный	2 шт.
	Свисток судейский	2 шт. (на каждого педагога)
	Магнитная доска / флипчарт	1 шт.
	Аптечка медицинская (спортивная)	1 комплект
Информационно-коммуникационные средства	Жилетки игровые (манишки) двух цветов	15–20 шт.
	Компьютер / Ноутбук	1 шт.
	Проектор мультимедийный + экран	1 комплект
	Колонки акустические	1 комплект
	Принтер (для печати протоколов ГТО)	1 шт.

3. Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР)

- Официальный сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (gto.ru) — для актуализации нормативов I и II ступеней.
- Образовательный портал «Российская электронная школа» (resh.edu.ru) — раздел «Физическая культура».
- Видеохостинги (Rutube, VK Видео) — каналы спортивных федераций РФ для демонстрации эталонной техники движений.
- Электронные таблицы (Excel/Google Таблицы) — для ведения электронного журнала учета достижений обучающихся и автоматического расчета динамики результатов.

Важное примечание: Перечень оборудования может быть скорректирован в зависимости от специфики образовательной организации, однако наличие базового набора для сдачи нормативов ГТО (скамья для наклона, перекладины, измерительные приборы) является обязательным условием качественной подготовки школьников.