**Пояснительная записка.**

 Рабочая программа по физической культуре составлена на основании  следующих нормативно - правовых и учебно-методических документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 06 октября 2009 года

№ 373

- Основной образовательной программы начального общего образования …………….

  -Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: В.И.Лях, А.А.Зданевич. Москва, Просвещение 2012г.

- учебника для общеобразовательных учреждений «Физическая культура. 1-4 классы» Автор В.И.Лях. Москва «Просвещение» 2011.

 **Целью** школьного физического воспитания является форми­рование разносторонне физически развитой личности, способ­ной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных задач:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие

гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;

* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования

пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических

упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;

* выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении

правил техники безопасности во время занятий;

* формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и

безопасного образа жизни;

* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми,

использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;

* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности,

отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

 Общая характеристика учебного предмета.

Предметом обучения физической культуре в начальной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно раз­виваются мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференциро­ванного и индивидуального подхода к учащимся с учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Принимая во внимание задачи образо­вания учащихся начальной школы в области физической культу­ры, основными принципами, идеями и подходами при форми­ровании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас­крытии способностей детей, построении преподавания на ос­нове использования широких и гибких методов и средств обу­чения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно­уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики со­трудничества— идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой они связаны взаимопони­манием и проникновением в духовный мир друг друга, совмест­ным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно- оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор­мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Место учебного предмета в учебном плане.

Курс «Физическая культура» изучается с 1 по 4 класс из рас­чёта З ч в неделю (всего 405ч): в 1 классе —99ч, во 2 классе — 102ч, в 3 классе — 102ч, в 4 классе — 102ч. Т

 Рабочая программа рассчитана на 405 ч на четыре года обу­чения (по З ч в неделю).

 **Ценностные ориентиры.**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса.**

Личностные результаты.

* формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты.

* овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты.

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Содержание учебного предмета**.

Знания о физической культуре

Физическая культура. Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья человека. Ходьба, бег, прыжки, лазанье, ползание, ходьба на лыжах, плавание как жизненно важные способы передвижения человека.

Правила предупреждения травматизма во время занятий фи­зическими упражнениями: организация мест занятий, подбор одежды, обуви и инвентаря.

Из истории физической культуры. История развития фи­зической культуры и первых соревнований. Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью.

Физические упражнения. Физические упражнения, их вли­яние на физическое развитие и развитие физических качеств. Физическая подготовка и её связь с развитием основных физи­ческих качеств. Характеристика основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости и равновесия.

Физическая нагрузка и её влияние на повышение частоты сердечных сокращений.

Способы физкультурной деятельности

Самостоятельные занятия. Составление режима дня. Вы­полнение простейших закаливающих процедур, комплексов упражнений для формирования правильной осанки и разви­тия мышц туловища, развития основных физических качеств; проведение оздоровительных занятий в режиме дня (утренняя зарядка, физкультминутки).

Самостоятельные наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью. Измерение длины и мас­сы тела, показателей осанки и физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время выполнения физиче­ских упражнений.

Самостоятельные игры и развлечения. Организация и про­ведение подвижных игр (на спортивных площадках и в спор­тивных залах).

 Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции на­рушений осанки.

Комплексы упражнений на развитие физических качеств.

Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики. Организующие ко­манды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; вы­полнение строевых команд.

Акробатические упражнения. Упоры; седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.

Акробатические комбинации. Например: 1) мост из поло­жения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, пере­ворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд в упор присев, кувырок на­зад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.

Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы, перемахи.

Гимнастическая комбинация. Например, из виса стоя при­сев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.

 Опорный прыжок: с разбега через гимнастического козла.

Гимнастические упражнения прикладного характера. Прыжки со скакалкой. Передвижение по гимнастической стен­ке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гим­настической скамейке.

Лёгкая атлетика. Беговые упражнения: с высоким под­ниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; чел­ночный бег; высокий старт с последующим ускорением.

 Прыжковые упражнения: на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;

Броски: большого мяча (1кг) на дальность разными спосо­бами.

Метание: малого мяча в вертикальную цель и на дальность.

Лыжные гонки. Передвижение на лыжах; повороты; спу­ски; подъёмы; торможение.

Подвижные и спортивные игры. На материале гимна­стики с основами акробатики: игровые задания с использо­ванием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.

На материале легкой атлетики: прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.

На материале лыжной подготовки: эстафеты в передви­жении на лыжах, упражнения на выносливость и координацию.

На материале спортивных игр.

Футбол: удар по неподвижному и катящемуся мячу; оста­новка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале фут­бола.

Баскетбол: специальные передвижения без мяча; ведение мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.

Волейбол: подбрасывание мяча; подача мяча; приём и пере­дача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

**Планируемые результаты.**

В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся 1 класса должны:

иметь представление:

о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

о способах изменения направления и скорости движения;

о режиме дня и личной гигиене;

о правилах составления комплексов утренней зарядки;

уметь:

выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;

выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;

играть в подвижные игры;

выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

выполнять строевые упражнения.

 В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 2 класса должны:

* иметь представление:
* о зарождении древних Олимпийских игр;
* о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
* о правилах проведения закаливающих процедур;
* об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
* уметь:
* определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
* вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
* выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
* выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
* выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
* выполнять комплексы упражнений для развития равновесия

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 3 класса должны:

* иметь представление:
* о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;
* о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;
* об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;
* уметь:
* составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;
* выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;
* проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);
* составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;
* вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся 4 класса должны:

знать и иметь представление:

о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;

о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;

о физической нагрузке и способах ее регулирования;

о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;

уметь:

вести дневник самонаблюдения;

выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;

оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;

демонстрировать уровень физической подготовленности

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физическиеспособности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 30 м с высокого старта с опорой на руку, с. | 6,5 | 7,0 |
| Силовые | Прыжок в длину с места, см. | 130 | 125 |
| Сгибание рук в висе лежа, количество раз | 5 | 4 |
| Выносливость | Бег 1000 м.Передвижение на лыжах 1,5 км. | Без учета времени |
| Координация | Челночный бег 3 × 10 м/с | 11,0 | 11,5 |

 **Система оценки планируемых результатов.**

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

**Оценка «5»** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

**Оценка «4»** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

**Оценка «3»** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

**Оценка «2»** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

Во 2 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

В первом классе безотметочное обучение.

 **Учебно – тематическое планирование.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
|  |  | Класс |
|  |  | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 1. | Знания о физической культуре. | В процессе урока |
| 2. | Способы физкультурной деятельности. | В процессе урока |
| 3. | Физическое совершенствование: | **99** | **102** | **102** | **102** |
|  3.1 | Гимнастика с основами акробатики. | 21 | 21 | 21 | 21 |
|  3.2 | Лёгкая атлетика. | 21 | 30 | 30 | 30 |
|  3.3 | Лыжные гонки. | 21 | 24 | 24 | 24 |
|  3.4 | Подвижные и спортивные игры. | 36 | 27 | 27 | 27 |

**Методическое и материально-техническое обеспечение реализации программы**

Учебно-методический комплект.

 Программа общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: В.И. Лях., А.А.Зданевич. М:- Просвещение. 2012 г.

 Рабочая программа «Предметная линия учебников В.И.Ляха, 1-4 классы» - автор В.И.Лях. М.: Просвещение, 2011.г.

*Учебник:* В.И. Лях «Физическая культура» 1-4 кл. – М.:Просвещение, 2011.г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № n/n | Наименование объектов и средств материально-технического оснащения | Необходимое количество  | Примечание |
| 1 | Библиотечный фонд (книгопечатная продукция) |
| 1.1 | Стандарт начального общего образования по физической культуре | Д | Стандарт по физической культуре, примерные про­граммы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно- методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) |
| 1.2 | Примерные программы по учебным предме­там. Физическая культура. 1—4 классы | Д |  |
| 1.3 | Рабочие программы по физической культуре | Д |  |
| 1.4 | Учебник и пособия, которые входят в пред­метную линию В. И.Ляха. В. И. Лях. Физическая культура. 1—4 клас­сы. Учебник для общеобразовательных уч­реждений. | к | Учебник, рекомендованный Министерством образования и науки Российской Федера­ции, и пособия входят в би­блиотечный фонд  |
|  1.5 | Учебная, научная, научно-популярная ли­тература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | Д | В составе библиотечного фонда |
|  1.6 | Методические издания по физической куль­туре для учителей | Д | Методические пособия и ре­комендации, журнал «Физи­ческая культура в школе» |
| 2 | Демонстрационные учебные пособия |  |  |
|  2.1 | Таблицы по стандартам физического разви­тия и физической подготовленности | д |  |
|  2.2 | Плакаты методические | д | Комплекты плакатов по мето­дике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвива- ющим и коррегирующим упражнениям |
|  2.3 | Портреты выдающихся спортсменов, деяте­лей физической культуры, спорта и олим­пийского движения | д |  |
| 3 | Экранно-звуковые пособия |  |  |
|  3.1 | Аудиовизуальные пособия по основным раз­делам и темам учебного предмета «Физиче­ская культура» (на цифровых носителях) | д |  |
|  3.2 | Аудиозаписи | д | Для проведения гимнастиче­ских комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных со­ревнований и физкультур­ных праздников |
| 4 | Технические средства обучения |  |  |
|  4.1 | Телевизор с универсальной приставкой | д | Не менее 72 см по диагонали |
| 4.2 | DVD-плеер или DVD-рекордер (с набором дисков) | Д |  |
| 4.3 | Аудиоцентр с системой озвучивания спор­тивных залов и площадок | Д | С возможностью использо­вания аудиодисков, CD-R, CD-RW, МРЗ, а также магни­тофонных записей |
| 4.4 | Радиомикрофон (петличный) | д |  |
| 4.5 | Мегафон | д |  |
| 4.6 | Мультимедийный компьютер | д | Технические требования: графическая операционная система, привод для чтения/ записи компакт-дисков, аудио- и видеовходы/выходы, возможность выхода в Интер­нет. Оснащён акустически­ми колонками, микрофономи наушниками. С пакетом прикладных программ (тек­стовых, табличных, графиче­ских и презентационных) |
| 4.7 | Сканер | д | Может входить в материаль­но-техническое оснащение образовательного учрежде­ния |
| 4.8 | Принтер лазерный | д |
| 4.9 | Копировальный аппарат | д |
| 4.10 | Цифровая видеокамера | д |
| 4.11 | Цифровая фотокамера | д |
| 4.12 | Мультимедиапроектор | д |
| 4.13 | Экран (на штативе или навесной) | д | Минимальные размеры 1,25 х 1,25 |
| 5 | Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование |  |  |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | г |  |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное | г |  |
| 5.3 | Бревно гимнастическое высокое | г |  |
| 5.4 | Козёл гимнастический | г |  |
| 5.5 | Конь гимнастический | **Г** |  |
| 5.6 | Перекладина гимнастическая | **Г** |  |
| 5.7 | Канат для лазанья с механизмом крепления | Г |  |
| 5.8 | Мост гимнастический подкидной | Г |  |
| 5.9 | Скамейка гимнастическая жёсткая | Г |  |
| 5.10 | Комплект навесного оборудования | Г | В комплект входят перекла­дина, брусья, мишени для метания |
| 5.11 | Скамья атлетическая наклонная | Г |  |
| 5.12 | Гантели наборные | Г |  |
| 5.13 | Коврик гимнастический | К |  |
| 5.14 | Акробатическая дорожка | Г |  |
| 5.15 | Маты гимнастические | Г |  |
| 5.16 | Мяч набивной (1 кг, 2 кг) | Г |  |
| 5.17 | Мяч малый (теннисный) | К |  |
| 5.18 | Скакалка гимнастическая | К |  |
| 5.19 | Палка гимнастическая | К |  |
| 5.20 | Обруч гимнастический | К |  |
| 5.21 | Коврики массажные | Г |  |
| 5.22 | Секундомер настенный с защитной сеткой | Д |  |
| 5.23 | Сетка для переноса малых мячей | д |  |
|   | **Лёгкая атлетика.** |  |  |
| 5.24 | Планка для прыжков в высоту | д |  |
| 5.25 | Стойка для прыжков в высоту | д |  |
| 5.26 | Флажки разметочные на опоре | г |  |
| 5.27 | Лента финишная | д |  |
| 5.28 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места  | г |  |
| 5.29 | Рулетка измерительная( 10 м, 50м) | д |  |
| 5.30 | Номера нагрудные | **Г** |  |
|   | **Подвижные и спортивные игры** |  |  |
| 5.31 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | д |  |
| 5.32 | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой | г |  |
| 5.33 | Мячи баскетбольные для мини-игры | г |  |
| 5.34 | Сетка для переноса и хранения мячей | д |  |
| 5.35 | Жилетки игровые с номерами | г |  |
| 5.36 | Стойки волейбольные универсальные | д |  |
| 5.37 | Сетка волейбольная | д |  |
| 5.38 | Мячи волейбольные | г |  |
| 5.39 | Табло перекидное | д |  |
| 5.40 | Ворота для мини-футбола | д |  |
| 5.41 | Сетка для ворот мини-футбола | д |  |
| 5.42 | Мячи футбольные | г |  |
| 5.43 | Номера нагрудные | г |  |
| 5.44 | Ворота для ручного мяча | д |  |
| 5.45 | Мячи для ручного мяча | г |  |
| 5.46 | Компрессор для накачивания мячей | д |  |
| Туризм | **Туризм.** |  |  |
| 5.47 | Палатки туристские (двухместные) | г |  |
| 5.48 | Рюкзаки туристские | г |  |
| 5.49 | Комплект туристский бивуачный | д |  |
|   | **Измерительные приборы.** |  |  |
| 5.50 | Пульсометр |  г |  |
| 5.51 | Шагомер электронный |  г |  |
| 5.52 | Комплект динамометров ручных | д |  |
| 5.53 | Динамометр становой | д |  |
| 5.54 | Ступенька универсальная (для степ-теста) | Г |  |
| 5.55 | Тонометр автоматический | д |  |
| 5.56 | Весы медицинские с ростомером | д |  |
|   | **Средства первой помощи.** |  |  |
| 5.57 | Аптечка медицинская | д |  |
|   | **Дополнительный инвентарь** |  |  |
| 5.58 | Доска аудиторная с магнитной поверхностью | д | Доска передвижная |
| 6 | Спортивные залы (кабинеты) |  |  |
| 6.1 | Спортивный зал игровой |  | С раздевалками для мальчи­ков и девочек (шкафчики, мягкие гимнастические ска­мейки, коврики), душевыми для мальчиков и девочек,туалетами для мальчиков и девочек |
| 6.2 | Спортивный зал гимнастический |  |  |
| 6.3 | Зоны рекреации |  | Для проведения динамиче­ских пауз (перемен) |
| 6.4 | Кабинет учителя |  | Включает в себя рабочий стол, стулья, сейф, книжные шкафы (полки), шкаф для одежды |
| 6.5 | Подсобное помещение для хранения инвен­таря и оборудования |  | Включает в себя стеллажи, контейнеры |
| 7 | Пришкольный стадион (площадка) |  |  |
| 7.1 | Легкоатлетическая дорожка | д |  |
| 7.2 | Сектор для прыжков в длину | д |  |
| 7.3 | Сектор для прыжков в высоту | д |  |
| 7.4 | Игровое поле для футбола (мини-футбола) | д |  |
| 7.5 | Площадка игровая баскетбольная | д |  |
| 7.6 | Площадка игровая волейбольная | д |  |
|  7.7 | Гимнастический городок | Д |  |
|  7.8 | Полоса препятствий | д |  |
|  7.9 | Лыжная трасса | д |  |

*Примечание.* Количество учебного оборудования приводится в расчёте на один спортивный зал. Конкретное количество средств и объектов материально-технического оснащения указано с учётом средней наполняемости класса (26—30 учащихся). Условные обозначения: Д— демонстрацион­ный экземпляр (1экз.); К—комплект (из расчёта на каждого учащегося, исходя из реальной напол­няемости класса); Г — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

**Список литературы.**

1. Примерные программы по учебным предметам. Начальная школа в 2.ч. – 5-е изд. перераб.-М. : Просвещение 2011.
2. Программа общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: В.И. Лях. А.А.Зданевич. М:- Просвещение. 2012 г.
3. «Предметная линия учебников В.И.Ляха, 1-4 классы» - автор В.И.Лях. М.: Просвещение, 2011.г.
4. Учебник «Физическая культура» 1-4 кл. автор В.И.Лях. – М.:Просвещение, 2011.г.
5. «Физическая культура. 1-11 классы. Подвижные игры на уроках и во внеурочное время». Авторы-составители С.Л.Садыкова, Е.И.Лебедева. -Волгоград, Учитель, 2008.
6. «Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе». Автор-составитель М.В.Видякин. – Волгоград, Учитель 2006.
7. Сборник программ внеурочной деятельности. 1-4 классы.Под редакцией Н.Ф.Виноградовой. – Вентана-Граф,2012.
8. Программы внеурочной деятельности. П.В Степанов. – Просвещение,2011.
9. <http://www.fizkult-ura.ru>,
10. <http://www.1september.ru>