**Российская Федерация**

**Департамент образования мэрии города Магадана**

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**«Гимназия (английская)»**

685000, г. Магадан, ул. Якутская, д. 44 А, тел. (4132) 62-47-80,

**Согласовано Утверждено**

на заседании МО учителей Директор МАОУ

начальных классов «Гимназия (английская)»

Протокол №1 от 30.08.2024 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Зюзина О.В.

«31» августа 2024 г.

**Проверено**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_ Дерягина В.В.

«30» августа 2024 г.

**Рабочая программа и**

**календарно-тематическое планирование**

**курса внеурочной деятельности**

**(По общей физической подготовке** - **"Здоровей - ка".)**

**для 2 класса (1 уровень)**

**на 2024 – 2025 учебный год.**

**Разработчик: Е.А. Ломаченко**

**учитель физической культуры**

**МАОУ «Гимназия(английская**)»

**г. Магадан – 2024**

Введение

Программа курса внеурочной деятельности по общей физической подготовке составлена на основе нормативных документов и методических рекомендаций:

1) Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 (Зарегистрирован Минюстом России 22.12.2009 № 17785).

2) О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 г. № 373 / Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 26.11.2009 г. № 1241 (Зарегистрирован Минюстом России 04.02.2011 г. № 19707).

3) Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в образовательных учреждениях» / Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 02-600 (Зарегистрирован Минюстом России 03.03.2011 г. № 23290).

4) Об утверждении минимального перечня комплексного оснащения учебного процесса и оборудования учебных помещений в общеобразовательных учреждениях Челябинской области, реализующих федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 23.05.2012 г. № 01-1414.

Методическое обеспечение ФГОС НОО

1. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор [Текст]: пособие для учителя./ Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М. : Просвещение, 2010. - 223 с.

2. Примерные -программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование [Текст] : учебное издание / под ред. В.А. Горского. - М. : Просвещение, 2010.-111с.

3. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся в различных условиях организации образовательного процесса : Сборник программ внеурочной деятельности / авторы-составители: Ю.Ю. Баранова, А.В. Кисляков, Ю.В. Ребикова, Л.Н. Чипышева; под ред. М. И. Солодковой - Челябинск : Изд-во «ПОЛИГРАФ-мастер», 2012. - 93 с

4. Моделируем внеурочною деятельность обучающихся в различных условиях организации, образовательного процесса: Сборник программ внеурочной деятельности/ авторы - составители: Ю. Ю. Баранова, А. В. Кисляков, Ю. В. Ребикова, Л. Н. Чипышева; под ред. М. И. Солодковой - Челябинск: Изд - во "Полиграф - мастер", 2012, - 93 с.

5. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов/ Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов, М. В. Маслов. - М. : Просвещение, 2011. - 77 с.

6. Программа внеурочной деятельности. Туристско - краеведческая деятельность. Спотривно - оздоровительная деятельность / П. В. Степанов, С. В. Сизяев, Т. Н. Сафронов. - М. : Просвещение, 2011 - 80 с.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности в рамках ФГОС (секция ОФП "Здоровей-ка"), разработана в соответствии с основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта, начального общего образования, на основе примерной программы внеурочной деятельности, на основе рабочей программы В. И. Лях, М, Просвещение 2011 Физическая культура 1-4 класс. Настоящая программа соответствует возрасту учащихся 1- 4 класса, направленность программы: спортивно-оздоровительная

Хорошая физическая подготовленность является фундаментом высокой работоспособности во всех видах учебной, трудовой и спортивной деятельности обучающихся. У младших школьников основным видом деятельности становиться умственный труд, требующий постоянной концентрации, внимания, удержания тела в длительном сидячем положении за столом, необходимых в связи с этим волевых усилий. Все это требует достаточно высокого развития силы и выносливости соответствующих групп мышц.

**Цель**воспитательной работы нашей школы – создание условий, способствующих развитию интеллектуальных, творческих, личностных качеств обучающихся, их социализация и адаптация в обществе на основе здоровье сберегающего подхода во внеурочной деятельности. В формировании физически здоровой и физически развитой личности с высокой потребностью в двигательной активности и повышенной умственной работоспособностью важнейшее значение имеют*занятия общей физической подготовкой* *(ОФП),*поэтому программа разработана по этому направлению*,* программа получила название "Здоровей-ка". Это образовательная программа, ориентирована на достижение результатов определенного уровня:

1 класс - I уровень;

2 - 3 класс - II уровень;

4 класс - III уровень;

Программа для 1 класса рассчитана на 33 часа, 1 час в неделю

Программа для 2-3 класса рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю

Программа для 4 класса рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю

**Цель:**

Формирование у учащихся основ здорового образа жизни, развитий интереса и творческой самостоятельности

**Задачи:**

Укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма

Совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта

Формирование общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роль в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности

Развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга

Обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности

2. Описание ценностных ориентиров

содержания программы

Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни

Ценности: физическое и социальное здоровье, активный образ жизни.

3. Содержание изучаемого курса

**Легкая атлетика**. Беговые упражнения, прыжки, броски большого мяча, метание малого мяча, физические качества, круговая тренировка, преодоление препятствий.

**Подвижные и спортивные игры**. Салки, Гуси-лебеди, метко в цель, Два Мороза, Запрещенное движение, Совушка, Охотники и зайцы, Кто быстрее схватит, Правильный номер, Удочка, Вышибалы, Красный - Белый, Борьба за мяч, Антивышибалы, Забросай противника мячами, Ловишка с мячом, Ловишка (пятнашки), эстафеты

**Гимнастика с основами акробатики**. Строевые упражнения. Акробатика. Прыжки со скакалкой и висы. Лазанье по гимнастической стенке и канату.

**Знания о физической культуре**. Что такое физическая культура. Как возникли физические упражнения. Чему обучают на занятиях. Как передвигаются животные. Как передвигается человек, что такое физические качества, что такое частота сердечных сокращений, первая помощь при травмах, дневник самоконтроля.

**Способы физкультурной деятельности**. Самостоятельные наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленности. Самостоятельные занятия. Одежда для игр и прогулок. Подвижные игры. Составление режима дня. Утренняя зарядка. Физкультминутка. Личная гигиена.

**Физическое совершенствование**. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки. Комплексы физкультминуток. Упражнения для профилактики и коррекции нарушений осанки, комплексы упражнений на развитие физических качеств.

4. Планируемые результаты

По окончании курса ОФП - должны быть достигнуты определенные результаты.

Личностные результаты:

– формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;

– формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов.

Мета предметные результаты включают освоенные школьниками универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные, коммуникативные):

– овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

– формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

Предметные результаты:

– овладение умениями организовать здоровье сберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

– взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований.

По окончании курса ОФП учащиеся должны уметь:

– планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;

– организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования, осуществлять их объективное судейство;

– соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

– выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

Программа предусматривает достижение 3 уровней результатов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Первый уровень результатов (1 класс) | Второй уровень результатов (2-3 класс) | Третий уровень (4 класс) |
| Предполагает приобретение новых знаний уже, тогда, когда только начинают основывать спортивно-оздоровительную деятельность:  - правила поведения на занятиях ОФП  - формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня  - общие представления о физической культуре, о её значении в жизни человека, о её роли в укреплении здоровья, физическом развитие и физической подготовленности учащегося  - сформированности двигательных навыков и умений у младших школьников  Развивая такие качества как сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость у школьников: определяется уровень физической подготовленности учащихся для 1-го класса (см. таблицу 1)  Результат выражается в понимании детьми сути занятий ОФП, умении поэтапно решать задачи | Предполагает позитивное отношение детей к базовым ценностям общества, в частности к формированию жизненно важных двигательных навыков с целью адаптации к современным условиям жизни. Результат проявляется к приобщению школьниками самостоятельным занятиям физическими упражнениями, формированию универсальных двигательных действий, умение составить простейшие комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами, умение самостоятельно подбирать игры и проводить их с товарищами и свободное время. Оценка уровня физической подготовленности для 2-3 классов определяется по таблице №2 | Предполагает на основе формированья интересов к определенным видам двигательной активности у школьников и выявляется предрасположенность к тем или иным видам спорта (самостоятельный выбор) участие в соревнованиях, как внутри школьных, так и городских по общефизической подготовке. Оценка уровня физической подготовленности для 4 класса (см. таблицу 3) |

Учебно-тематический план (разработан на 34 часа, 1 час в неделю)

2-3 класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | ТЕМА | ЧАСЫ |
| 1 | Легкая атлетика | 10ч |
| 2 | Подвижные игры | 16ч. |
| 3 | Гимнастика | 8ч. |
| 4 | Теория, тесты; входные, итоговые работы | В процессе занятий |
| Всего часов | | 34 ч. |

Календарно-тематическое планирование для 2-3 класса

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | | Тема | Содержание | Планируемые образовательные результаты (УУД) | Дата |
| Легкая атлетика 4 часа | | | | | |
| 1 | | Правила поведения в спортивном зале. Беговые упражнения. | Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.  Беговая разминка и упражнения.  Подвижная игра «Салки с домом». Входная работа | **Здоровье сберегающая:**умеют использовать двигательный  опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Ценностно-смысловая:**проявляют готовность к преодолению трудностей, к мобилизации своих личностных и физических ресурсов.  **Коммуникативная:**  умеют поддерживать друг друга в игре |  |
| 2 | | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра | Беговая разминка, техника высокого старта, беговые упражнения с высоким подниманием бедра подвижная  игра «Салки с домом». Тест. |  |
| 3 | | Прыжки в длину с места | Строевые упражнения, разминка  с игрой на внимание «Запрещенное движение», разновидности прыжков, прыжки в длину с места. Тест. | **Здоровье сберегающая:**умеют использовать двигательный  опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Ценностно-смысловая:**проявляют готовность к преодолению трудностей.  **Коммуникативная:**  умеют оказывать помощь друг другу, не отвлекая от технического выполнения броска мяча и прыжков в длину с места. |  |
| 4 | | Метание малого мяча на дальность | Разминка с малыми мячами, тестирование (бросок мяча в горизонтальную цель),  подвижная игра «Охотники зайцы», выполнение упражнений на слух. Тест |  |
| Подвижные игры 6 часов | | | | | |
| 5 | | Подвижная игра «Запрещенное движение» | Разминка на формирование правильной осанки; упражнения на гибкость; лазание и пере- лезание на гимнастической стенке (лицом к опоре и спиной к ней);  подвижная игра «Запрещенное движение» | **Здоровье сберегающая:**умеют исполь­зовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуаци­ях общения |  |
| 6 | | Подвижная игра «Салки» | Строевые упражнения: повороты  направо и налево прыжком, комплекс утренней зарядки,  подвижная игра «Салки» | **Здоровье сберегающая:**умеют использовать двигательный  опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуаци­ях общения |  |
| 7 | | Подвижная игра «Гуси-лебеди» | Темп и ритм выполнения упражнения, разминка с различным ритмом итемпом выполнения;  подвижная игра «Гуси-лебеди» |  |
| 8 | | Подвижная игра «Метко в цель». | Разминка со сти­хотворным со­провождением и в движении; подъем туловища за 30 секунд; подвиж­ная игра «Метко в цель». | **Здоровье сберегающая:**умеют исполь­зовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуаци­ях общения |  |
| 9 | | Подвижная игра «Два Мороза» | Беговая разминка со стихотворным сопровождением; разминка с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке;  подвижная игра «Два Мороза»; упражнение на внимание |  |
| 10 | | Подвижная игра «Запрещенное движение» | Разминка на формирование правильной осанки;  упражнения на гибкость; лазание и перелезание на гимнастической стенке (лицом к опоре и спиной к ней);  подвижная игра «Запрещенное движение» |  |
| Гимнастика 8 часов | | | | | |
| 11 | Строевые упражнения | | Строевые упражнения: повороты на месте, размыкание в шеренге,  ходьба змейкой и по кругу; разминка со стихотворным сопровождением; группировка из положения лежа; перекаты вперед и назад;  подвижная игра «Удочка» | **Здоровье сберегающая:**умеют использовать двигательный  опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Ценностно-смысловая:**проявляют готовность к пре-  одолению трудностей, умение мобилизовать свои лич­ностные и физические ресурсы.  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимодействия с окружающими людьми |  |
| 12 | Акробатика. Кувырок вперед и назад. | | Разминка со стихотворным сопровождением и в движении;  перекаты вперед и назад в группировке; кувырок вперед и назад.  Подвиж­ная игра «Удоч­ка» |  |
| 13 | Акробатика. Упражнения в группировке Перекаты. | | Разминка со стихотворным сопровождением и в движении;  перекаты вперед и назад в группировке; кувырок вперед и назад.  Подвиж­ная игра «Удоч­ка» |  |
| 14 | Акробатика. Стойка на лопатках. | | Разминка со стихотворным сопровождением; строевое упражнение: размыкание и смыкание в шеренге приставным шагом;  стойка на лопатках; «мост»;  подвижная игра «Удочка» | **Здоровье сберегающая:** умеют использовать двигательный  опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуациях общения.  **Ценностно-смысловая:** проявляютготовность к пре-  одолению трудно­стей, умение моби­лизовать свои личностные и физические ресурсы |  |
| 15 | Акробатика. Гимнастический «мост». | | Разминка со стихотворным сопровождением;  гимнастические упражнения «стойка на лопатках» и «мост»; лазание по гимнастической стенке;  подвижная игра «Кот и мыши» |  |
| 16 | Прыжки со скакалкой. | | Беговая разминка со стихотворным сопровождением;  игровые упражненияна гимнастических скамейках; кувырок  вперед; полоса препятствий; прыжки со скакалкой;  подвижная игра «Кот и мыши» |  |
| 17 | Передвижение по гимнастической стенке. | | Беговая разминка со стихотворным сопровождением;  разминка с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке;  лазание по гимнастической стенке; перелезание с пролета на пролет гимнастической стенки различными способами;  подвижная игра «Кот и мыши» | **Коммуникативная:**владеют способами взаимодействия  с окружающими людьми (сверстниками, взрослыми);  следят за безопасностью друг друга.  **Ценностно-смысловая:**проявляют готовность к пре-  одолению трудностей, умение мобилизовать свои личностные и физиче­ские ресурсы |  |
| 18 | Лазанье по канату. | | Разминка на гимнастических скамейках; прыжки через скакалку; лазание по кана­ту; подвижная  игра «Кот и мыши» |  |
| Подвижные игры 5 часов | | | | | |
| 19 | Подвижная игра «Салки» | | Строевые упражнения: повороты направо и налево прыжком, комплекс утренней зарядки,  подвижная игра «Салки» | **Здоровье сберегающая:**умеют использовать двигательный  опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуаци­ях общения. |  |
| 20 | Подвижная игра «Гуси-лебеди» | | Темп и ритм выполнения упражнения, разминка с различным ритмом итемпом выполнения,  подвижная игра «Гуси-лебеди» |  |
| 21 | Подвижная игра «Метко в цель». | | Разминка со сти­хотворным со­провождением и в движении;  подъем туловища за 30 секунд; подвиж­ная игра «Метко в цель». | **Здоровье сберегающая:**умеют исполь­зовать двигательный опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимодействия с окружающими людьми, приемами действий в ситуаци­ях общения |  |
| 22 | Подвижная игра «Два Мороза» | | Беговая разминка со стихотворным сопровождением;  разминка с игровыми упражнениями на гимнастической скамейке;  подвижная игра «Два Мороза»; упражнение на внимание |  |
| 23 | Подвижная игра «Запрещенное движение» | | Разминка на формирование правильной осанки; упражнения на гибкость; лазание и перелезание на гимнастической стенке (лицом к опоре и спиной к ней);  подвижная игра «Запрещенное движение» |  |  |
|  |  | |  |
|  |  | |  |
| Подвижные игры 5 часов | | | | | |
| 24 | Подвижная игра «Совушка» | | Строе**вые**команды: **повороты,**пере**строения**в одну  и **две**шеренги; **разминка**под  стихотворное сопровождение;  подвижная игра «Совушка» | **Здоровье сберегающая:**умеют использовать двигательный  опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Ценностно-смысловая:**проявляют готовность к пре-  одолению трудно­стей |  |
| 25 | Подвижная игра «Охотники и зайцы» | | Строе**вые**команды. Разминка с упражнением на внимание. Подвижная игра «Охотники и зайцы» |  |
| 26 | Подвижная игра «Кто быстрее схватит» | | Разминка, направленная на развитие координации движений,  подвижные игры: «Кто быстрее схватит», «Правильный номер», «Удочка» |  |
| 27 | Подвижная игра «Правильный номер» | |  |
| 28 | Подвижная игра «Удочка» | |  |
| Легкая атлетика 6 часов | | | | | |
| 29 | Прыжки в высоту с разбега | | Бег врассыпную; разминка со стихотворным сопровождением; прыжки в высоту с разбега;  подвижная игра «Сторож и воробьи»; упражнение на внимание и равновесие. Тест. | **Здоровье сберегающая:**умеют использовать двигательный  опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:** владеют способами  взаимодействия с окружающими людьми.  **Ценностно-смысловая:**проявляют готовность к пре­одолению трудно­стей |  |
| 30 | Прыжки в длину с места | | Бег врассыпную; разминка со стихотворным сопровождением; прыжки в длину с места; подвижная игра «Сторож и воробьи»;  упражнение на внимание и равновесие. Тест. |  |
| 31 | Бросок большого мяча на дальность | | Бег с перепрыгиванием через препятствия;  разминка, направленная на развитие координации движений;  бросок большого мяча на дальность;  подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»;  Упражнение на внимание. Тест. | **Здоровье сберегающая:**умеют использовать двигательный  опыт в организации активного отдыха и досуга.  **Коммуникативная:**  владеют способами взаимодействия с окружающими людьми.  **Ценностно-смысловая:**проявляют готовность к пре-  одолению трудностей, умение моби­лизовать свои лич­ностные и физиче­ские ресурсы |  |
| 32 | Метание малого мяча в горизонтальную цель. | | Бег с перепрыгиванием через препятствия; разминка, направленная на развитие координации движений; метание малого мяча в горизонтальную цель;  подвижная игра «Попрыгунчики-воробышки»; упражнение  на внимание. Итоговая работа. |  |
| 33 | Беговые упражнения. | | Правила поведения и безопасности во время занятий физическими упражнениями.  Беговая разминка и упражнения.  Подвижная игра «Салки с домом». Входная работа | **Здоровье сберегающая:**умеют использовать двигательный  опыт в организации  активного отдыха и досуга.  **Ценностно-смысловая:**проявляют готовность к преодолению трудностей, к мобилизации своих личностных и физических ресурсов.  **Коммуникативная:**  умеют поддерживать друг друга в игре |  |
| 34 | Беговые упражнения с высоким подниманием бедра | | Беговая разминка, техника высокого старта, беговые упражнения с высоким подниманием бедра  Подвижная игра «Салки с домом». Тест. | **Ценностно-смысловая:**проявляют готовность к преодолению трудностей, к мобилизации своих личностных и физических ресурсов.  **Коммуникативная:**  умеют поддерживать друг друга в игре |  |
|  |  | | Итого 34 часа |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Уровень физической подготовленности учащихся 2-3 класс** | | | | | | | | | |
| № | Физические  способности | Контрольное упражнение (Проверочный тест:) | Возр,  лет | Уровень | | | | | |
|  |  |  |  | Мальчики | | | Девочки | | |
|  |  |  |  | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| **1** | Скоростные | Бег 30 м, с | 7 | 7,5 и более | 7,3-6,2 | 5,6 и м | 7,6 и б | 7,5-6,4 | 5,8 и м |
| 2 | Координа­ционные | Челночный бег 3X10 м, с | 7 | 11,2 и более | 10,8-10,3 | 9,9 и м | 11,7 и б | 11,3-10,6 | 10,2 и м |
| 3 | Скоростно­силовые | Прыжок в длину с места, см | 7 | 100 и менее | 115-135 | 155 иб | 90 и м | 110-130 | 150 и б |
| 4 | Выносли­вость | 1 километр, мин | 7 | 6.10 | 5.40 | 5.20 | 7.20 | 6.50 | 6.20 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя, см | 7 | 1 и менее | 3-5 | 9 и б | 2 и м | 6-9 | 11,5 иб |
| 6 | Силовые | Подтягивание: (мальчики) кол-во раз | 7 | 1 | 2-3 | 4 и в |  |  |  |
|  |  | Подтягивание На низкой перекладине (девочки)  Кол-во раз | 7 |  |  |  | 2 и н | 4-8 | 12 и н |

7. Материально техническое обеспечение

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так, и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические игигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование — безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения | Количество | Примечания |
| **Технические средства обучения** |  |  |
| Музыкальный центр | Д |  |
| Аудиозаписи | Д |  |
| **Учебно-практическое оборудование** |  |  |
| Бревно гимнастическое напольное | П |  |
| Козел гимнастический | П |  |
| Канат для лазанья | П |  |
| Перекладина гимнастическая (пристеночная) | П |  |
| Стенка гимнастическая | П |  |
| Скамейка гимнастическая жесткая (длиной 4 м) | П |  |
| Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) | П |  |
| Мячи: набивные весом 1 кг, малый мяч(мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные | К |  |
| Палка гимнастическая | К |  |
| Скакалка детская | К |  |
| Мат гимнастический | П |  |
| Гимнастический подкидной мостик | Д |  |
| Кегли | К |  |
| Обруч пластиковый детский | Д |  |
| Планка для прыжков в высоту | Д |  |
| Стойка для прыжков в высоту | Д |  |
| Флажки: разметочные с опорой, стартовые | Д |  |
| Лента финишная |  |  |
| Рулетка измерительная | К |  |
| Набор инструментов для подготовки прыжковых ям |  |  |
| Лыжи детские (с креплениями и палками) | П |  |
| Щит баскетбольный тренировочный | Д |  |
| Сетка для переноски и хранения мячей | П |  |
| Сетка волейбольная | Д |  |
| Аптечка | Д |  |

Д - демонстрационный экземпляр (1 экземпляр);

К - полный комплект (для каждого ученика);

Ф - комплект для фронтальной работы (не менее 1 экземпляра на 2 учеников);

П – комплект

**-80%**

**Курсы повышения квалификации**