Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Центр образования – средняя школа №22»

Старооскольского городского округа

Приложение №\_\_\_\_ к основной образовательной программе начального общего образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по учебному предмету «Физическая культура»**

**для 1 – 4 классов**

(базовый уровень)

Старый Оскол

2022

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по учебному курсу «Физическая культура» 1-4 классы составлена на основе программы «Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях. **– М.: «Просвещение», 2019.**

**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 точно-стиреагирования 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.

Рабочая программа обеспечена учебно-методическим комплектом:

1. Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях. **М.: «Просвещение», 2019;**

2. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 202.

Срок реализации программы 4 года. На изучение курса «Физическая культура» отводится 276 ч. (2 ч. в неделю): в 1 классе – 66 ч. (33 учебные недели), во 2 классе – 68 ч. (34 учебные недели), в 3 классе – 680 ч. (34 учебные недели), в 4 классе – 68 ч. (34 учебные недели).

Уроки физической культуры *–* это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета.

В процессе уроков проводится мониторинг физической подготовленности учащихся.

Контроль учащихся по физической культуре проводится в форме сдачи контрольных нормативов, контрольного и административного тестирования.

**В рабочую программу внесены изменения**.

Теоретические сведения сообщаются в процессе проведения практических занятий.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела (темы) | Количество часов  в рабочей программе | | | | Обоснования |
|  |  | 1 кл. | 2 кл. | 3 кл. | 4 кл. |
| 1 | Базовая часть | **52** | **52** | **52** | **52** |  |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | |  |
| 1.2 | Подвижные игры | 12 | 12 | 12 | 12 |  |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 12 | 12 | 12 | 12 |  |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения | 14 | 14 | 14 | 14 |  |
| 1.5 | Лыжная подготовка  Подвижные игры | 14 | 14 | 14 | 14 | Вместо часов лыжной подготовки введены часы «Подвижные игры» на основании Письма Минобразования России от 27 ноября 1995 г. № 1355/11 |
| 2 | Вариативная часть | **14** | **16** | **16** | **16** |  |
| 2.1 | Плавание | 14 | 16 | 16 | 16 |  |
|  | Общее количество часов | **66** | **68** | **68** | **680** | 2 ч. в неделю |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

Учащиеся **1 класса** должны:

Объяснять значение понятия «физическая культура»; определять и кратко характеризовать значение занятий физическими упражнениями для человека.

Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; с помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять связь физической культуры и охоты в древности; описывать способ обучения детей приёмам охоты у древних народов.

Понимать значение физической подготовки в древних обществах; называть физические качества, необходимые охотнику; понимать важность физического воспитания в детском возрасте; раскрывать связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью человека.

Называть части тела человека.

Понимать значение понятия «режим дня»; называть элементы режима дня; понимать значение утренней гигиенической гимнастики и физкультминуток; соблюдать правильный режим дня.

Понимать понятия «правильное питание», «режим питания»; соблюдать режим питания; различать более полезные и менее полезные для здоровья человека продукты питания.

Объяснять значение понятия «гигиенические процедуры»; знать правила выполнения элементарных закаливающих процедур.

Определять внешние признаки собственного недомогания.

Понимать технику выполнения упражнений; выполнять предложенные комплексы упражнений.

С помощью иллюстраций в тексте учебника объяснять правила чтения; знать и выполнять основные правила чтения.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Знать основные правила выполнения бега, прыжков и метаний малого мяча; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 10 м.

Понимать правила техники безопасности при занятиях гимнастикой; понимать технику выполнения упражнений; правильно выполнять основные строевые упражнения и команды, упражнения по лазанию и перелезанию.

Подбирать одежду для занятий в зависимости от времени года и погодных условий; понимать и называть правила техники безопасности.

Играть в подвижные игры; развивать навыки общения со сверстниками.

Учащиеся **2 класса** должны:

Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире.

Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека.

Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя.

Определять понятие «плоскостопие»; описывать причину возникновения плоскостопия и влияние заболевания на организм человека.

Подбирать спортивную одежду в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений.

Объяснять значение понятия «здоровый образ жизни»; составлять правильный режим дня; объяснять значение сна и правильного питания для здоровья человека.

Называть способы закаливания организма; обосновывать смысл закаливания; описывать простейшие процедуры закаливания.

Называть правила гигиены чтения, просмотра телевизора, работы за компьютером; определять правильное положение тела при чтении и работе за компьютером.

Определять правильность осанки в положении стоя у стены; научиться контролировать осанку в положении сидя и стоя.

Уметь готовить место для занятия утренней гигиенической гимнастикой; выполнять упражнения для утренней гигиенической гимнастики.

Уметь планировать физкультминутки в своём режиме дня; выполнять упражнения для физкультминутки.

Понимать значение в жизни человека умения расслаблять мышцы; понимать назначение упражнений для расслабления мышц.

Выполнять упражнения во время самостоятельных занятий физической культурой.

Выполнять упражнения для профилактики плоскостопия в составе комплекса упражнений для утренней гигиенической гимнастики.

Раскрывать правила гигиены работы за компьютером; выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения.

Понимать значение понятий «двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»; выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Называть правила техники безопасности на занятиях лёгкой атлетикой; правильно выполнять основные движения ходьбы, бега, прыжков; бегать с максимальной скоростью на дистанцию до 30 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега.

Выполнять строевые приёмы и упражнения; использовать упражнения по подтягиванию и отжиманию для развития мышечной силы; выполнять основные элементы кувырка вперёд.

Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; понимать правила подвижных игр; играть в подвижные игры по правилам.

Учащиеся **3 класса** должны:

Пересказывать тексты о развитии физической культуры в древнем мире; понимать роль физической культуры в древних обществах; понимать связь между военной деятельностью и спортом.

Пересказывать тексты о физической культуре Европы в Средние века; понимать связь между военной деятельностью и спортом.

Описывать особенности физической культуры некоторых стран Востока.

Определять состав спортивной одежды в зависимости от времени года и погодных условий; подбирать необходимый инвентарь для занятий разными видами физических упражнений.

Объяснять значение основных понятий учебной темы («двигательные качества», «выносливость», «сила», «быстрота», «гибкость», «ловкость»); описывать способы развития основных двигательных качеств человека.

Формулировать правила здорового питания; обосновывать важность правильного режима питания для здоровья человека; знать продолжительность перерыва между приёмом пищи и активными занятиями физическими упражнениями.

Объяснять главные функции кожи; обосновывать необходимость поддержания чистоты кожных покровов; называть правила гигиены кожи; выполнять регулярные гигиенические процедуры

Объяснять значение измерения длины и массы тела; измерять длину и массу тела; наблюдать свои показатели длины и массы тела.

Регулярно вести дневник самоконтроля; понимать необходимость развития основных двигательных качеств; самостоятельно тестировать свои двигательные качества; наблюдать уровень развития своих двигательных качеств.

Выполнять подготовку помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой; выполнять усвоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики.

Выполнять физкультминутки в домашних условиях.

Выполнять упражнения для профилактики нарушений осанки.

Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения.

Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Называть основные фазы бега; выполнять высокий и низкий старты; бегать с максимальной скоростью на дистанции 30 и 60 м; преодолевать дистанцию 1 км на время; прыгать в длину с места и с разбега, в высоту способом «перешагивание»; выполнять метания малого мяча на дальность с места и с разбега, в цель.

Называть основные положения тела; выполнять строевые команды и упражнения; выполнять гимнастические и акробатические упражнения.

Знать и выполнять правила техники безопасности во время занятий футболом; освоить элементы игры в футбол; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками.

Учащиеся **4 класса** должны:

Описывать с помощью иллюстраций в учебнике виды традиционных спортивных игр и развлечений, характерных для нашей страны; обосновывать значение традиционных спортивных развлечений на Руси; объяснять связь между видами спорта и природными особенностями нашей страны; называть самые популярные виды спорта в России.

Анализировать и отвечать на вопросы по тексту о возрождении Олимпийских игр; объяснять различие между летними и зимними Олимпийскими играми; объяснять значение цветов Олимпийских колец; с помощью иллюстраций в тексте учебника называть талисманы Олимпиады 2014 г.; описывать церемонию открытия Олимпийских игр.

Называть части скелета человека; определять функции частей скелета и мускулатуры человека.

Различать основные виды травм; освоить приёмы оказания первой доврачебной помощи при простых травмах.

Понимать строение дыхательной системы человека; характеризовать процесс дыхания; объяснять функцию дыхательной системы; называть способы тренировки дыхания; понимать связь между курением и заболеваемостью органов дыхания.

Определять понятия «ходьба», «бег», «прыжки», «лазание», «ползание», «плавание»; выявлять и характеризовать различия между основными способами передвижения человека.

Определять понятие «массаж»; объяснять роль массажа; демонстрировать простейшие приёмы массажа (поглаживания, разминания).

Характеризовать понятие «частота сердечных сокращений»; объяснять функции сердца; измерять частоту сердечных сокращений; наблюдать собственную ЧСС в состоянии покоя.

Понимать связь между физической тренированностью человека и частотой дыхания в покое; оценивать состояние дыхательной системы по частоте дыхания в покое и после физической нагрузки.

Выполнять освоенные упражнения для утренней гигиенической гимнастики; самостоятельно изменять комплекс упражнений для утренней гигиенической гимнастики.

Выполнять физкультминутки в домашних условиях.

Выполнять физические упражнения для профилактики нарушений осанки.

Выполнять упражнения для профилактики нарушений зрения.

Выполнять комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств; вместе с учителем составлять индивидуальный комплекс упражнений для развития основных двигательных качеств.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Называть правила техники безопасности на уроках лёгкой атлетики; правильно выполнять технику бега и прыжков; бегать с максимальной скоростью на разные дистанции до 60 м; бегать дистанцию 1 км на время; выполнять прыжок в длину с разбега способом согнув ноги; метать малый мяч на дальность и на точность; выполнять прыжок в высоту способом «перешагивание»

Называть правила техники безопасности на уроках гимнастики и акробатики; выполнять строевые упражнения и строевые приёмы; выполнять акробатические упражнения, лазание, ползание.

Называть правила техники безопасности на спортивных площадках; знать правила игры в волейбол и баскетбол; выполнять основные технические действия волейбола и баскетбола; организовывать и проводить подвижные игры; договариваться с другими участниками о правилах игры и развивать другие навыки общения со сверстниками.

Называть правила техники безопасности в бассейне; называть необходимые гигиенические процедуры, проводимые перед началом и по окончании занятий плаванием; описывать технику движения при плавании кролем на груди и брассом; плавать двумя изучаемыми стилями.

**СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**1 класс**

**Понятие о физической культуре**

Значение понятия «физическая культура».

Зарождение и развитие физической культуры. Физическая культура древних народов на примере народов Крайнего Севера (обрядовые танцы, игры), Древнего Египта, Древней Греции, Древнего Рима.

Связь физической культуры с трудовой и военной деятельностью. Связь физической подготовки с охотой в культуре народов Крайнего Севера. Связь физической подготовки с военной деятельностью в культурах древних цивилизаций.

Внешнее строение тела человека. Части тела человека.

**Организация здорового образа жизни**

Правильный режим дня. Планирование режима дня школьника 1 класса. Утренняя гигиеническая гимнастика. Физкультминутки.

Здоровое питание. Режим питания школьника 1 класса. Правила здорового питания. Полезные продукты.

Правила личной гигиены. Гигиенические процедуры как часть режима дня; правила выполнения закаливающих процедур.

**Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Простейшие навыки контроля самочувствия. Оценка самочувствия по субъективным признакам.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Движения руками вперёд и вверх, в стороны и вверх, вращения руками, ходьба, наклоны вперёд, приседания и т. п.

Физические упражнения для физкультминуток. Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

Упражнения для профилактики нарушений зрения. Правила чтения (освещение, расположение книги при чтении).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Лёгкая атлетика*

Бег, прыжки, упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с бегом, прыжками, метаниями малого мяча.

*Гимнастика с основами акробатики*

Строевые упражнения и строевые приёмы (основная стойка, стойка ноги врозь, положения рук, положения ног, стойка на носках, упор присев. Наклоны и повороты туловища в разные стороны. Команды «Становись!», «Смирно!», «Равняйсь!», «Вольно!», «Разойдись!»).

Лазание по гимнастической стенке разными способами, перелезания через низкие препятствия (одну и две гимнастические скамейки, поставленные друг на друга).

*Подвижные и спортивные игры*

Катание на санках, подвижные игры на воздухе, метание снежков в цель и на дальность, пробежки по утоптанным снежным дорожкам.

Правила проведения подвижных игр. Правила общения во время подвижной игры.

*Плавание*

Подготовка к занятию плаванием (костюм для плавания, гигиенические мероприятия перед началом занятия). Правила поведения в бассейне. Правила входа в воду. Подготовительные упражнения для освоения движений руками и ногами при плавании.

**2 класс**

**Знания о физической культуре**

Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр. Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион».

Скелет и мышцы человека. Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека.

Осанка человека. Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя.

Стопа человека. Функции стопы. Понятие «плоскостопие».

Одежда для занятий разными физическими упражнениями. Одежда для занятий физическими упражнениями в разное время года.

**Организация здорового образа жизни**

Правильный режим дня. Понятие о здоровом образе жизни. Элементы режима дня. Планирование своего режима дня.

Закаливание. Понятие о закаливании. Простейшие закаливающие процедуры (воздушные ванны, обтирания, хождение босиком).

Профилактика нарушений зрения. Причины утомления глаз и снижения остроты зрения.

**Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Оценка правильности осанки. Контроль осанки в положении сидя и стоя.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Движения руками вперёд, вверх, в стороны, вращения прямых рук, наклоны вперед с доставанием разноимённой ноги пальцами рук, приседания на носках с последующим выпрямлением туловища, упор присев из основной стойки.

Физические упражнения для физкультминуток. Движения руками вперёд и вверх, приседания, наклоны вперёд, назад, в стороны, ходьба на месте с высоким подниманием бедра.

Физические упражнения для расслабления мышц. Расслабление мышц в положении лёжа на спине.

Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Ходьба, сидение на коленях и стойка на одной ноге с удержанием книги на голове.

Физические упражнения для профилактики плоскостопия. Ходьба босиком по гимнастической палке, захватывание мелких предметов (теннисный мяч, гимнастическая палка) стопами и пальцами ног. Ходьба босиком по траве и песку.

Физические упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для зрения (согревание глаз, массаж области лба и висков, массаж задней поверхности шеи).

Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Упражнения для развития гибкости (повороты туловища влево и вправо с разведёнными в сторону руками, наклоны туловища вперёд, махи правой и левой ногой вперёд и назад, в сторону, глубокие выпады правой и левой ногой вперёд и вбок), силы мышц (отжимание от пола в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке), выносливости (длительный бег в среднем темпе), ловкости (подвижные игры), быстроты движений (выпрыгивания вверх на двух ногах, прыжки с разведением ног в стороны, прыжки с захватом ног руками).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Лёгкая атлетика*

Беговые упражнения (бег в среднем темпе, бег с максимальной скоростью, бег с ускорением, челночный бег на полосе 3×10 м), прыжковые упражнения (в длину с места, в длину с разбега 3–5 шагов), метание резинового мяча разными способами (вверх двумя руками, вперёд одной рукой, двумя руками от груди, двумя руками из-за головы, снизу двумя руками).

*Гимнастика с основами акробатики*

Строевые приёмы и упражнения (ходьба на полусогнутых ногах, в приседе, на носках, широким шагом, с высоким подниманием коленей; выполнение команд «По порядку рассчитайсь!», «На первый-второй рассчитайсь!»; повороты направо, налево, кругом; построения в шеренгу, в колонну по одному; выполнение команд «Шагом марш!», «Стой!»; передвижения в колонне по одному). Отжимание в упоре лёжа и в упоре на гимнастической скамейке, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Группировка, перекаты в группировке, кувырок вперёд.

*Подвижные и спортивные игры*

Катание на санках, подвижные игры на воздухе, метание снежков в цель и на дальность, пробежки по утоптанным снежным дорожкам.

Подвижные игры с включением бега, прыжков, метаний мяча для занятий на свежем воздухе и в спортивном зале.

*Плавание*

Подготовка к занятию плаванием (костюм для плавания, гигиенические мероприятия перед началом занятия). Правила поведения в бассейне. Правила входа в воду. Подготовительные упражнения для освоения движений руками и ногами при плавании брассом.

**3 класс**

**Знания о физической культуре**

История физической культуры в древних обществах. Связь физической культуры с профессионально-трудовой и военной деятельностью. Физическая культура в Междуречье, Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме.

История физической культуры в Европе в Средние века. Связь физической культуры с военной деятельностью. Физическая подготовка воинов. Рыцарские турниры.

Физическая культура народов разных стран. Особенности физической культуры Древнего Китая, Японии, Индии.

Обувь и инвентарь для занятий физическими упражнениями. Одежда и спортивный инвентарь для занятий в помещении и в разные сезоны на открытом воздухе.

Основные двигательные качества человека. Способы развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости.

**Организация здорового образа жизни**

Правильное питание. Правила здорового питания. Влияние режима питания на состояние пищеварительных органов.

Правила личной гигиены. Функции кожи. Необходимость поддержания чистоты кожных покровов.

**Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Измерение длины и массы тела. Способы измерения длины тела с помощью линейки. Измерение массы тела. Понятие о среднем росте и весе школьника.

Оценка основных двигательных качеств. Правила ведения дневника самоконтроля. Простейшие двигательные тесты для проверки мышечной силы (отжимания, подтягивание на перекладине, приседания), быстроты движений (бег на короткие дистанции до 10 м), выносливости (бег на дистанции 1км) и гибкости (наклон вперёд из положения стоя).

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики. Подготовка помещения к занятиям утренней гигиенической гимнастикой. Упражнения для утренней зарядки (потягивания, приседания, наклоны вперёд стоя на коленях, махи руками и ногами в левую и правую стороны).

Физические упражнения для физкультминуток. Упражнения для активизации кровообращения в конечностях.

Физические упражнения для профилактики нарушений осанки. Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону). Упражнения с гимнастической палкой (наклоны в стороны палка на вытянутых руках, повороты туловища влево и вправо с палкой за спиной).

Упражнения для профилактики нарушений зрения. Согревание глаз ладонями. Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе.

Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств. Упражнения для развития силы мышц (прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания мяча на дальность и из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, круговые движения ногами в положении лёжа - «велосипед»), выносливости (пробежка в среднем темпе; бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком; бег в среднем темпе с изменениями направления и темпа движений), гибкости (наклоны вперёд в положении стоя до касания руками коленей или пола; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; приседание с вытянутыми вперёд руками).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Лёгкая атлетика*

Основные фазы бега. Беговые упражнения (на короткие дистанции 10–30 м, на выносливость до 1 км, с высоким подниманием бедра, с ускорением). Высокий старт. Прыжковые упражнения (в длину с места, в высоту способом «перешагивание»). Метания малого мяча (способы держания мяча, фазы метания, метание на дальность).

*Гимнастика с основами акробатики*

Строевые упражнения и строевые приёмы (построение в одну шеренгу и в колонну, в две (три) шеренги и в колонны; перестроение из одной шеренги в две; выполнение команд «Кругом!», «Направо!», «Налево!», «Направо (налево) разомкнись!», «На месте шагом марш!», «Шагом марш!», «Бегом марш!», «Обычным шагом марш!», «Налево (направо) в обход шагом марш!», «Класс, стой!», «Вольно!»; передвижения в колонне с изменением скорости). Лазание по гимнастической стенке разными способами (вправо и влево приставными шагами, по диагонали, вверх и вниз через 1–2 перекладины). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд, стойка на лопатках. Упражнения с гимнастической палкой.

*Подвижные и спортивные игры*

Катание на санках, подвижные игры на воздухе, метание снежков в цель и на дальность, пробежки по утоптанным снежным дорожкам.

Подвижные игры с включением бега, прыжков и метаний. Элементы футбола (удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы, внутренней частью подъёма стопы; остановка мяча внутренней стороной стопы и передней частью подъёма стопы; остановка мяча подошвой; ведение мяча носком ноги).

*Плавание*

Подготовка к занятию плаванием (костюм для плавания, гигиенические мероприятия перед началом занятия). Правила поведения в бассейне. Правила входа в воду. Подготовительные упражнения для освоения движений руками и ногами при плавании брассом. Техника плавания кролем на груди.

**4 класс**

**Знания о физической культуре**

История физической культуры в России. Связь физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями страны.

Связь физической культуры с русскими народными традициями и обычаями. Традиционные развлечения физкультурно-оздоровительной направленности у народов России. Популярные виды спорта в современной России.

Возрождение Олимпийских игр. Важнейшие символы Олимпийских игр.

Причины возрождения Олимпийских игр. Роль Пьера де Кубертена в восстановлении традиции Олимпийских игр. Олимпийский огонь и Олимпийские кольца. Церемония открытия Олимпийских игр

Опорно-двигательная система человека.

Функции частей скелета человека. Скелет конечностей человека. Характеристика мускулатуры человека. Сухожилия. Типы соединений костей.

Предупреждение травматизма во время занятий физическими упражнениями.

Виды травм. Понятие «разминка».

Дыхательная система человека. Профилактика заболеваний органов дыхания.

Строение дыхательных путей человека. Этапы процесса дыхания. Тренированность дыхательной системы. Правильное дыхание. Влияние загрязнённого воздуха на лёгкие. Вред курения.

Способы передвижения человека.

Ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание, плавание как способы передвижения человека.

**Организация здорового образа жизни**

Массаж. Причины утомления. Понятие о массаже, его функции.

**Наблюдение за физическим развитием и физической подготовленностью**

Измерение сердечного пульса.

Понятие «сердечный пульс». Самостоятельное измерение сердечного пульса.

Оценка состояния дыхательной системы.

Частота дыхательных движений как показатель здоровья человека.

Самостоятельное измерение частоты дыхательных движений.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Физические упражнения для утренней гигиенической гимнастики.

Приседания, наклоны вперёд, стойка «ласточка», наклоны стоя на коленях, прогибания назад лёжа на животе, махи руками и ногами влево и вправо, упражнение для растягивания мышц «Дровосек».

Физические упражнения для физкультминуток.

Упражнения для активизации кровообращения в конечностях (повторение материала предыдущего года обучения).

Физические упражнения для профилактики нарушений осанки.

Упражнения у стены при сохранении правильной осанки (многократные приседания с опорой спиной о стену, отведение прямой ноги в сторону; поочерёдное подтягивание левого и правого колена к груди, глубокие наклоны в стороны с вытянутыми в стороны руками, удержание позы «руки вверх»).

Упражнения для профилактики нарушений зрения.

Горизонтальные, вертикальные движения глазами, моргание в быстром темпе. Перевод взгляда с далеко расположенных предметов на близко расположенный предмет.

Комплексы упражнений для развития основных двигательных качеств.

Упражнения для развития силы мышц (приседания на двух ногах, прыжки вверх на двух ногах из глубокого приседа, отжимания от пола, метания набивного мяча на дальность из разных исходных положений), быстроты (броски мяча о стену и его ловля, броски мяча в стену и его ловля после поворота на 360°, бег на месте с высоким подниманием бедра в максимально быстром темпе, бег в максимальном темпе на дистанцию 10-15 м), выносливости (бег в среднем темпе с чередованием передвижений лицом вперёд, правым и левым боком, поворотами вокруг оси; бег в среднем темпе с изменениями направления и  темпа движений, бег по пересечённой местности), гибкости (глубокие наклоны вперёд в положении стоя до касания пола руками с удержанием этого положения; наклоны в стороны с максимальной амплитудой; перешагивание через скакалку, сложенную вчетверо).

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

*Лёгкая атлетика*

Беговые упражнения (бег на короткие дистанции 10-60 м, на дистанцию до 1 км, бег с изменением направления движения, с поворотами вокруг своей оси, спиной вперёд, с чередованием максимальной и средней скорости). Высокий старт. Прыжки (в длину с разбега, в высоту способом «перешагивание», многоскоки).

Метание малого мяча на дальность с разбега

*Гимнастика с основами акробатики*

Построения, перестроения, расчёты, передвижения в колонне (повторение материала курса 3 класса). Выполнение строевых приёмов в усложнённых условиях (с закрытыми глазами, в быстром темпе, после выполнения физической нагрузки). Лазание по канату. Ползание по-пластунски. Кувырок вперёд. Стойка на лопатках.

*Подвижные и спортивные игры*

Катание на санках, подвижные игры на воздухе, метание снежков в цель и на дальность, пробежки по утоптанным снежным дорожкам.

Правила и элементы игры в волейбол (нижняя прямая и верхняя прямая подачи; приём и передача мяча двумя руками сверху; приём мяча двумя руками снизу). Игры с бросанием волейбольного мяча на дальность и на дальность отскока мяча после броска одной рукой о стену. Правила и элементы игры в баскетбол (ведение мяча левой и правой руками; передача мяча одной и двумя руками от груди; бросок мяча двумя руками из-за головы, одной рукой от груди, приём мяча двумя руками). Подвижные игры с мячом

*Плавание*

Подготовка к занятию плаванием (костюм для плавания, гигиенические мероприятия перед началом занятия). Правила поведения в бассейне. Правила входа в воду. Подготовительные упражнения для освоения движений руками и ногами при плавании брассом. Техника плавания кролем на груди.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела (темы) | Количество часов | Целевые приоритеты воспитания |
| **1.** | **Лёгкая атлетика** | **14** |  |
| 1 | Инструктаж на рабочем месте при проведении занятий по лёгкой атлетике ИОТ-31 | 2 | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.  Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения |
| 2 | Бег, прыжки, игры с бегом, прыжками | 4 |
| 3 | Упражнения с резиновым мячом (подбрасывания, броски из разных положений и ловля мяча), игры с мячом | 4 |
| 4 | Метаниями малого мяча | 4 |
| **2.** | **Гимнастика с основами акробатики** | **12** |  |
| 1 | Инструктаж на рабочем месте при проведении занятий по гимнастике ИОТ-32 | 2 | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности. |
| 2 | Строевые упражнения и строевые приёмы | 4 |
| 3 | Лазание по гимнастической стенке разными способами | 3 |
| 4 | Перелезания через низкие препятствия | 3 |
| **3.** | **Подвижные и спортивные игры** | **26** | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.  Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. |
| 1 | Инструктаж па рабочем месте при проведении занятий по спортивным и подвижным играм ИОТ-35 | 2 |
| 2 | Бег по утоптанным снежным дорожкам | 4 |
| 3 | Метание снежков в цель и на дальность | 4 |
| 4 | Передвижения на санках | 4 |
| 5 | Подвижные игры | 12 |
| **4.** | **Плавание** | **14** |  |
| 1 | Инструктаж на рабочем месте при проведении занятий по плаванию ИОТ-51 | 2 | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.  Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми. |
| 2 | Подготовительные упражнения для освоения с водой | 3 |
| 3 | Элементарные гребковые движения ногами | 3 |
| 4 | Элементарные гребковые движения руками | 3 |
| 5 | Согласование движений руками и ногами | 3 |
|  | Итого | **66** |  |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела (темы) | Количество часов | Целевые приоритеты воспитания |
| **1.** | **Лёгкая атлетика** | **14** |  |
| 1 | Инструктаж на рабочем месте при проведении занятий по лёгкой атлетике ИОТ-31 | 2 | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.  Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. |
| 2 | Беговые упражнения | 4 |
| 3 | Прыжковые упражнения | 4 |
| 4 | Метание резинового мяча разными способами | 4 |
| **2.** | **Гимнастика с основами акробатики** | **12** |  |
| 1 | Инструктаж на рабочем месте при проведении занятий по гимнастике ИОТ-32 | 2 | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;  Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
| 2 | Строевые приёмы и упражнения | 4 |
| 3 | Группировка, перекаты в группировке | 3 |
| 4 | Кувырок вперёд | 3 |
| **3.** | **Подвижные и спортивные игры** | **26** |  |
| 1 | Инструктаж на рабочем месте при проведении занятий по спортивным и подвижным играм ИОТ-35 | 2 | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.  Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.  Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. |
| 2 | Бег по утоптанным снежным дорожкам | 4 |
| 3 | Метание снежков в цель и на дальность | 4 |
| 4 | Передвижения на санках | 4 |
| 5 | Подвижные игры | 12 |
| **4.** | **Плавание** | **16** | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.  Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.  Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. |
| 1 | Инструктаж на рабочем месте при проведении занятий по плаванию ИОТ-51 | 2 |
| 2 | Подготовительные упражнения для освоения с водой | 2 |
| 3 | Облегчённые способы плавания | 3 |
| 4 | Движения ногами при плавании брассом | 3 |
| 5 | Движения рукамипри плавании брассом | 3 |
| 6 | Согласование движений руками и ногами | 3 |
|  | Итого | **68** |  |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела (темы) | Количество часов | Целевые приоритеты воспитания |
| **1.** | **Лёгкая атлетика** | **14** |  |
| 1 | Инструктаж на рабочем месте при проведении занятий по лёгкой атлетике ИОТ-31 | 2 | Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации.  Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. |
| 2 | Беговые упражнения | 4 |
| 3 | Прыжковые упражнения | 4 |
| 4 | Метаниями малого мяча | 4 |
| **2.** | **Гимнастика с основами акробатики** | **12** |  |
| 1 | Инструктаж на рабочем месте при проведении занятий по гимнастике ИОТ-32 | 2 | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;  Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи |
| 2 | Строевые упражнения и строевые приёмы | 2 |
| 3 | Лазание по гимнастической стенке разными способами | 3 |
| 4 | Кувырок вперёд | 3 |
| 5 | Стойка на лопатках | 2 |
| **3.** | **Подвижные и спортивные игры** | **26** |  |
| 1 | Инструктаж на рабочем месте при проведении занятий по спортивным и подвижным играм ИОТ-35 | 2 | Привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.  Применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках; дискуссий, которые дают учащимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми.  Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи. |
| 2 | Бег по утоптанным снежным дорожкам | 4 |
| 3 | Метание снежков в цель и на дальность | 4 |
| 4 | Передвижения на санках | 4 |
| 5 | Подвижные игры | 6 |
| 6 | Правила и элементы игры в футбол | 6 |
| **4.** | **Плавание** | **16** |  |
| 1 | Инструктаж на рабочем месте при проведении занятий по плаванию ИОТ-51 | 2 | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.  Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.  Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе. |
| 2 | Подготовительные упражнения для освоения с водой | 2 |
| 3 | Движения ногами при плавании кролем на груди | 4 |
| 4 | Движения рукамипри плавании кролем на груди | 4 |
| 5 | Согласование движений руками и ногами | 4 |
|  | Итого | **68** |  |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование раздела (темы) | Количество часов | Целевые приоритеты воспитания |
| **1.** | **Лёгкая атлетика** | **14** |  |
| 1 | Инструктаж на рабочем месте при проведении занятий по лёгкой атлетике ИОТ-31 | 2 | Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения.  Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;  - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. |
| 2 | Беговые упражнения | 4 |
| 3 | Прыжковые упражнения | 4 |
| 4 | Метаниями малого мяча | 4 |
| **2.** | **Гимнастика с основами акробатики** | **12** |  |
| 1 | Инструктаж на рабочем месте при проведении занятий по гимнастике -32 | 2 | Установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;  Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.  Проявление активности во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач; слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения. |
| 2 | Строевые упражнения и строевые приёмы | 3 |
| 3 | Кувырок вперёд | 4 |
| 4 | Стойка на лопатках | 3 |
| **3.** | **Подвижные и спортивные игры** | **26** |  |
| 1 | Инструктаж на рабочем месте при проведении занятий по спортивным и подвижным играм ИОТ-35 | 2 | Проявление желания умело пользоваться языком, зарождение сознательного отношения к своей речи.  Уметь осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь  Установление доверительных отношений между педагогическим работником и его обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности.  Включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока. |
| 2 | Бег по утоптанным снежным дорожкам | 3 |
| 3 | Метание снежков в цель и на дальность | 3 |
| 4 | Передвижения на санках | 3 |
| 5 | Правила и элементы игры в волейбол | 5 |
| 6 | Правила и элементы игры в баскетбол | 5 |
| 7 | Правила и элементы игры в футбол | 5 |
| **4.** | **Плавание** | **16** |  |
| 1 | Инструктаж на рабочем месте при проведении занятий по плаванию ИОТ-51 | 2 | Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.  Организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;  - побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации. |
| 2 | Подготовительные упражнения для освоения с водой | 2 |
| 3 | Движения ногами при плавании кролем на спине | 4 |
| 4 | Движения рукамипри плавании кролем на спине | 4 |
| 5 | Согласование движений руками и ногами | 4 |
|  | Итого | **68** |  |

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

**Основная литература**

**Для учителя:**

1. Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях. **М.: «Просвещение», 2020;**

2. Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2021.

**Для учащихся:**

Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2021.

**Дополнительная литература:**

**Для учителя:**

1. Артемьев С.М. Обучение бегу, прыжкам, метаниям в начальных классах. – Белгород, 2012.

2. Качашкин В. М. Физическое воспитание в начальной школе: Пособие для учителей. – М., «Просвещение», 2013.

3. Кубышкин В.И. Учите школьников плавать: Книга для учителя. – М.: Просвещение, 2008.

4. Никитский Б.Н., Васильев В.С. Плавание. Учебное пособие. – М., «Просвещение», 2015.

5. Пешкова Н.В., Шкитырь Н.А., Яковлева Н.А. Спортивные праздники и соревнования с использованием подвижных игр. Библиотечка учителя – воспитателя. – Брянск: Курсив, 2013.

6. Физическая культура. 1-11 классы: Подвижные игры на уроках и во внеурочное время / Авт.-сост. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. – Волгоград: Учитель, 2008.

7. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Серия «Книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс», 2013.

**Для учащихся:**

1. Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2011.

2. Физкультура для всей семьи / Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. – М.: Физкультура и спорт, 2009.

**Оборудование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Кол-во** | **Размер** | **Площадь** | **Требования** |
|  | **БИБЛИОТЕЧНЫЙ ФОНД (КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ)** | | | | |
| 1 | Лях В.И. Физическая культура. Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников В.И. Ляха. 1-4 классы: учебное пособие для общеобразовательных учреждений /В.И. Лях. **М.: «Просвещение», 2020** | 1 |  |  |  |
| 2 | Физическая культура. 1-4 классы: учебник для общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2020 | 30 |  |  | На каждого учащегося |
| 3 | Физическая культура. 1-11 классы: Подвижные игры на уроках и во внеурочное время / Авт.-сост. С.Л. Садыкова, Е.И. Лебедева. – Волгоград: Учитель, 2008. | 1 |  |  |  |
| 4 | Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры / Серия «Книга для учителя». – Ростов н/Д: «Феникс», 2003. | 1 |  |  |  |
| 5 | Баршай В.М. Физкультура в школе и дома. – Ростов н/Д: изд-во «Феникс», 2011. | 1 |  |  |  |
| 6 | Физкультура для всей семьи / Сост. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. – М.: Физкультура и спорт, 2009. | 1 |  |  |  |
|  | **УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ** | | | | |
|  | *Гимнастика* | | | | |
| 1 | Стенка гимнастическая | 10 |  |  |  |
| 2 | Канат для лазания | 1 |  |  |  |
| 3 | Скамейка гимнастическая жесткая | 3 |  |  |  |
| 4 | Акробатическая дорожка | 1 |  |  |  |
| 5 | Маты гимнастические | 25 |  |  |  |
| 6 | Скакалка гимнастическая | 30 |  |  |  |
| 7 | Палка гимнастическая | 20 |  |  |  |
| 8 | Обруч гимнастический | 10 |  |  |  |
|  | *Лёгкая атлетика* | | | | |
| 9 | Мяч малый (теннисный) | 10 |  |  |  |
| 10 | Палочки эстафетные | 5 |  |  |  |
| 11 | Дорожка разметочная для прыжков в длину с места | 2 |  |  |  |
| 12 | Рулетка измерительная (10м) | 1 |  |  |  |
|  | *Спортивные игры* | | | | |
| 13 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 2 |  |  |  |
| 14 | Мячи баскетбольные | 30 |  |  |  |
| 15 | Стойки волейбольные универсальные | 2 |  |  |  |
| 16 | Сетка волейбольная | 1 |  |  |  |
| 17 | Мячи волейбольные | 10 |  |  |  |
| 18 | Табло перекидное | 1 |  |  |  |
| 19 | Мячи футбольные | 20 |  |  |  |
| 20 | Насос для накачивания мячей | 1 |  |  |  |
|  | *Средства до врачебной помощи* | | | | |
| 21 | Аптечка медицинская | 1 |  |  |  |
|  | СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ | | | | |
| 1 | Спортивный зал игровой раздевалки | 1  2 | 26.8х14.6  4.5х2.8 | 393,12 м2  12.76 м2 | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 2 | Кабинет учителя | 1 | 3.10х3.85 | 11.9 м2 | Включает: рабочий стол, стулья, шкаф книжный, шкаф для одежды |
| 3 | Подсобное помещение | 1 | 2.7х6.1 | 16.47 м2 | Включает в себя: стеллажи |
| 4 | Спортивный зал гимнастический раздевалки | 1  2 | 12х24.1  3.0х3.8 | 289,2 м2  11.4 м2 | С раздевалками для мальчиков и девочек |
| 5 | Бассейн душевые  раздевалки | 1  2  2 | 14.6х30.1  3.5х4.5  3х6 | 442,76 м2  15.75 м2  18 м2 | С раздевалками для мальчиков и девочек (шкафчики, скамейки), душевыми для мальчиков и девочек, туалетами для мальчиков и девочек |
| 6 | Кабинет медицинского работника | 1 | 3х3 | 9 м2 | Стол, кушетка, стеллажи, шкаф |
| 7 | Кабинет учителя | 1 | 3.5х3.5 | 12 м2 | Включает в себя: рабочий стол, стулья, книжный шкаф, шкаф для одежды |
| 8 | Подсобное вентиляционное помещение | 1 | 3х5.5 | 16.5 м2 | Вентиляционное оборудование |
|  | **ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА)** | | | | |
| 1 | Легкоатлетическая дорожка | 4 | 4х100 | 400 м2 |  |
| 2 | Сектор для прыжков в длину | 1 | 2х6 | 12 м2 |  |
| 3 | Игровое поле для футбола | 1 | 36х70 | 2520 м2 |  |
| 4 | Площадка игровая баскетбольная | 1 | 29х14 | 406 м2 |  |
| 5 | Площадка игровая волейбольная | 2 | 9х18 | 324 м2 |  |
| 6 | Гимнастический городок | 1 | 33.5х24.5 | 820.75 м2 |  |
| 7 | Полоса препятствий | 1 | 60 м |  |  |