**Министерство образования Кировской области**

**Администрация Малмыжского района Кировской области**

**МКОУ СОШ с.Калинино Малмыжского района Кировской области**

|  |
| --- |
| « Утверждено»  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_(Кулакова Л,М.)  Приказ № 59  от 01 сентября 2023 года |

Рабочая программа внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению

«ОФП »

в рамках ФГОС для 5 класса

|  |
| --- |
| **Автор-составитель:**  учитель физической культуры  высшей квалификационной категории  Зайцев Ю.Г. |

2023 год

С. Калинино

**1.Пояснительная записка**

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с ранних лет. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети 11-13летнего возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности для учащихся 5 класса поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно- правовой базой, с учетом требований САНПИНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Программа рассчитана на 35 учебных недель (на 35 часов в год), из расчёта один час в неделю. Возраст обучающихся 11-12 лет.

**Цель программы -** создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя компетенции в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

* формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;
* формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;
* расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;
* формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

**Формы работы и содержание**:

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: беседы, объяснение и показ, групповые учебно-тренировочные занятия.

**Планируемые результаты освоения программы**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

* **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
* В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор,** при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

* **Определять** и **формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
* **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
* Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
* Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

**Познавательные УУД:**

* Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

**Коммуникативные УУД**:

* Умение донести свою позицию до других.
* **Слушать** и **понимать** речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
* Привлечение родителей к совместной деятельности .

Предметные результаты:

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* наблюдать 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).

**Требования к знаниям, умениям, навыкам:**

**К концу учебного года воспитанники должны знать:**

* правила техники безопасности на занятиях легкой атлетики, баскетбола, гимнастики, волейбола
* правила игры "Баскетбол", "Брендбол", "Волейбол",
* основы техники броска по кольцу двумя руками с места, ведения мяча, перемещений в баскетболе
* основы техники упражнений в акробатике, на спортивных снарядах, прыжков на скакалке, упражнений с набивными мячами
* основы техники передвижений в стойке, техники верхней и нижней передач мяча, подачи мяча
* основы техники удара битой по мячу, техники метания мяча
* не менее двух комплектов упражнений на развитие силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости.

**К концу учебного года должны уметь:**

выполнять броски двумя руками в баскетболе ,

выполнять комбинацию на акробатике, на снарядах

выполнять нижнюю подачу, верхнюю и нижнюю передачу мяча в волейболе,

выполнять броски на дальность,

оценивать свою двигательную активность,

выявлять причины нарушения и корректировать её;

выполнять правила игры.

**Дети научатся:**

Активно играть, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

**Демонстрировать**позитивное отношение к учащимся на занятии.

**Описание разделов программы**

* **Основы знаний о физической культуре,** умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу рекомендуется осваивать в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств в ходе уроков или самостоятельно.

* Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. История видов спорта, История спортивных игр. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.
* Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.
* Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Контролю за функциональным состоянием ор­ганизма, физическим развитием и физической подготовленностью.
* Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, спортивных игр.
* Самостоятельное выполнение заданий учи­теля.
* Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже О °С).
* Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в програм­ме основной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья обучающихся.
* Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**Спортивные игры.** Названия и правила игр, инвентарь, оборудование, организация, правила проведения и безопасность.

«Баскетбол», «Пионербол», «Футбол», «Брендбол», «Лапта», «Что изменилось», «Мяч — среднему», «Невод», «Третий лишний», «Передал — садись», «Линейная эстафета», «Удочка» », «Пять передач», «Перестрелка», «Охотники и утки».

**Легкая атлетика.** История возникновения и развития легкой атлетики.

Названия метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Влияние бега на здоровье человека, элементарные сведения о правилах соревнований в прыжках, беге и метаниях. Техника безопасности на уроках. Ходьба обычная и с различными положениями рук, с изменением темпа движения. Бег прямолинейный, равномерный, с ускорением, **с** изменением направления и темпа движения, с преодолением препятствий. Высокий старт. Бег на короткие дистанции до 30, 60 м и в медленном темпе до 500 м. Кросс – 1000 - 1500 м.

Прыжки на двух ногах, на одной ноге, с ноги на ногу, с места, с разбега, в длину, в высоту, с высоты. Метание. Броски и ловля мяча, метание мяча **в** цель и на дальность.

**Гимнастика** Упражнения на гимнастических скамейках. Строевые упражнения. Акробатика. Упражнения на параллельных брусьях ( мальчики). Упражнения в равновесии на бревне (девочки). Прыжки через короткую скакалку, прыжки парами. ОРУ с набивными мячами. Круговая тренировка.

**Формы учета для контроля и оценки планируемых результатов освоения**

**программы внеурочной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Компетенции результатов освоения программы внеурочной деятельности будут, происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль знаний в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, школьная научно-практическая конференция.

Для показателей эффективности достижений планируемых результатов предусматриваются еще следующие формы реализации:

Тестирование физической подготовки.

Спортивные соревнования среди 5 -х классов.

Помощь учителю в организации и проведение игр и соревнований.

Подобная организация учета компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

**Виды тестирования и контроль уровня обученности**

*Тест* 1**. Бег 30 м с высокого старта.**

***Оборудование:*** секундомер; ровные дорожки длиной 30 и 10 м, ограниченные двумя чертами; за каждой чертой - два полукруга радиусом 50 см с центром на черте. ***Процедура тестирования.*** В забеге принимают участие не менее двух человек. По команде «На старт!» участники подходят к линии старта и занимают исходное положение. По команде «Внимание!» наклоняются вперед и по команде «Марш!» бегут к линии финиша по своей дорожке. Время определяют с точностью до 0,1 с.

*Тест 2***. Челночный бег 3хl0 м.**

***Оборудование*:** то же, что и в предыдущем тесте, и два набивных мяча. ***Процедура тестирования.*** Забеги могут быть по одному или по два человека. По команде «На старт!» испытуемый становится в положении высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый пробегает 10 м до другой черты, обегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, возвращается назад, снова обегает набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 м и финиширует. Тест закончен.

***Общие указания и замечания.*** В беге на 30 м разрешается 1-2 попытки. В челночном беге испытуемый имеет 2 попытки. В протокол заносятся лучшие результаты. Дорожка должна быть нескользкой, в хорошем состоянии.

*Тест 3.* **6-минутный бег.**

Тестирование проводится на спортивной площадке или беговой дорожке.

***Оборудование:*** свисток, секундомер. ***Процедура тестирования.*** В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Учащиеся должны бежать или чередовать бег с ходьбой, стремясь преодолеть как можно большее расстояние за 6 мин. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м. По истечении 6 мин бегуны останавливаются, и контролеры подсчитывают метраж для каждого из них.

*Тест 4.* **Прыжки в длину с места .**

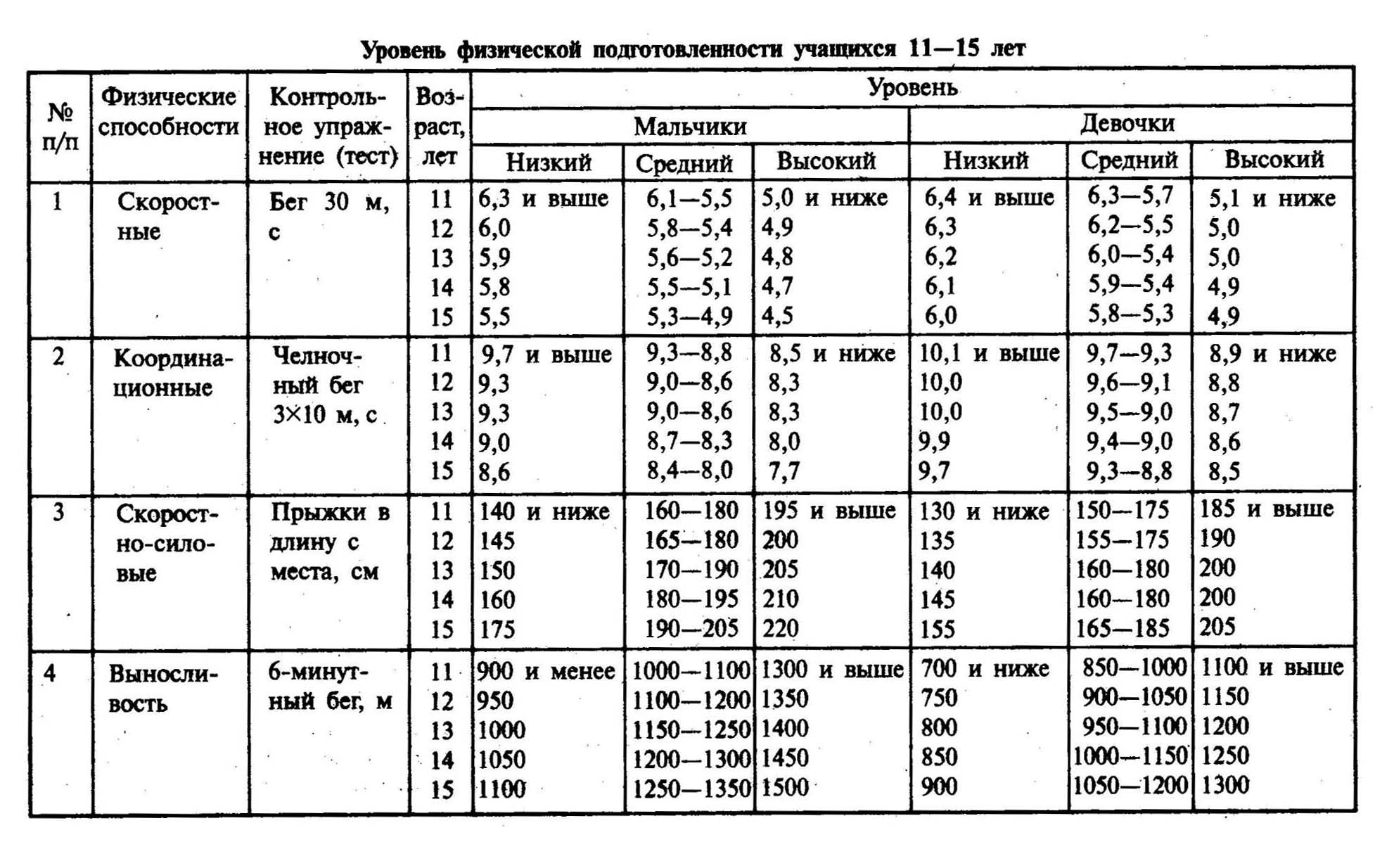
***Процедура тестирования.*** На площадке проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Учащийся встает около линии, не касаясь ее носками, затем, отводя руки назад, сгибает ноги в коленях и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий мах руками вперед, прыгает вдоль разметки. Расстояние измеряется от линии до сзади стоящей пятки любой ноги. Даются три попытки, лучший результат идет в зачет. Упражнение требует предварительной подготовки для выработки координации движений рук и ног.

*Тест 5.* **Подтягивание.**

***Процедура тестирования.*** Подтягивание: мальчики в висе на высокой перекладине, девочки - в висе лежа на подвесной перекладине (до 80 см). И те и другие подтягиваются хватом сверху. По команде «Упражнение начинай!» производят подтягивание до уровня подбородка и опускание на прямые руки. Выполнять плавно, без рывков. Тело не выгибать, сгибание ног в коленях и дерганье ногами не разрешается. В этом случае попытка не засчитывается. Количество правильных выполнений идет в зачет. Девочки подтягиваются, не отрывая ног от пола.

*Тест 6.* **Наклоны вперед из положения сидя на полу.**

***Оборудование:*** рулетка. ***Процедура тестирования.*** Нанести мелом на полу линию А-Б, а к ее середине - перпендикулярную линию, которую размечают через каждый 1 см. Ученик садится так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние между пятками 20-30 см, ступни вертикальны. Партнер прижимает колени упражняющегося к полу. Выполняют три разминочных наклона и четвертый зачетный на результат, который определяют по касанию сантиметровой разметки средним пальцем соединенных вместе рук.



Учебно-тренировочные и теоретические занятия проходят *комплексно*.

**Тематическое планирование внеурочной деятельности обучающихся.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№п/п** | **Название тем уроков.** | **Кол-во часов** |
|  | **Техника безопасности на занятиях по л/а.** Техника высокого и низкого старта. Спринтерский бег. Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон | 1 |
|  | Урок-игра с использованием элементов л/а. Кроссовая подготовка | 1 |
|  | **Тестирование физических качеств**: прыжок в длину с места. Бег в равномерном темпе. Игры. | 1 |
|  | Урок-игра с использованием элементов л/а. Игры. **Тестирование физических качеств: челночный бег 3\*10 м.** | 1 |
|  | **Техника безопасности на занятиях по баскетболу.** Закрепление техники перемещений. Ловля и передача мяча разные варианты. Техника броска мяча. Игра «Пять передач» | 1 |
|  | Передача мяча двумя руками в парах. Закрепление техники ведения мяча. Силовая подготовка. Игра "Пять передач" | 1 |
|  | Игры и игровые задания с баскетбольными мячами. Игра б/б по упрощенным правилам | 1 |
|  | Бросок по кольцу двумя руками с места . Игровые задания с баскетбольными мячами. | 1 |
|  | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, броски. | 1 |
|  | Игры и игровые задания с баскетбольными мячами | 1 |
|  | **Техника безопасности на занятиях по гимнастике.** Упражнения на гимнастических скамейках. Строевые упражнения. Акробатика: перекатом назад стойка на лопатках с опорой, кувырок вперед и назад в группировке | 1 |
|  | Комбинации из основных элементов акробатики. Стойка на руках, упоры. Упражнения на параллельных брусьях ( мальчики). Упражнения в равновесии на бревне (девочки) | 1 |
|  | Прыжки через короткую скакалку за 30 сек.. Стойка на руках у опоры. Комбинации на параллельных брусьях, бревне. | 1 |
|  | ОРУ с набивными мячами. **Тестирование** физических качеств: наклон вперед из положения сидя.(см) Упражнения на перекладине (мальчики), разновысоких брусьях (девочки).Игра | 1 |
|  | Силовая подготовка. Опорный прыжок | 1 |
|  | **Тестирование: подтягивания**.. Прыжки через скакалку парами. | 1 |
|  | Встречная эстафета. Силовая подготовка. | 1 |
|  | Развитие силовых и скоростно-силовых способностей. Игра "перестрелка". | 1 |
|  | Круговая тренировка. Игра "Охотники и утки" | 1 |
|  | Силовая подготовка. Подтягивание. Подвижные игры | 1 |
|  | Эстафеты с предметами. | 1 |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
|  | Игры, игровые задания. Эстафеты | 1 |
|  | Круговая тренировка. Игра "Охотники и утки" | 1 |
|  | Эстафеты с предметами. Силовая подготовка. | 1 |
|  | **Техника безопасности на занятиях волейболу.** Основная стойка волейболиста и техника передвижений в стойке. Техника верхней и нижней передач мяча на месте и во время перемещений. | 1 |
|  | Закрепление техники приёма и передачи мяча сверху и снизу двумя руками. Нижняя пряма подача. Игра "пионербол" | 1 |
|  | Передачи мяча в парах через сетку. Прием мяча снизу. Учебная игра | 1 |
|  | Закрепление изученных технических приёмов в сочетании: подача – приём – передача мяча через сетку. | 1 |
|  | **Техника безопасности на занятиях по л/а**. Прыжковые упражнения. Старт с опорой на одну руку. Игры-эстафеты | 1 |
|  | Развитие скоростных и скоростно-силовых способностей. Отталкивание и переход через планку в прыжке в высоту с разбега способом «перешагивание». Игры. | 1 |
|  | Правила безопасности при метании мяча на улице. Прыжковые упражнения. Метание мяча на дальность в парах. Кроссовая подготовка. Игры. | 1 |
|  | **Тестирование физических качеств** – бег 30м. Совершенствование техники метания мяча. Игры "брендбол", футбол. | 1 |
|  | Метание мяча . Кроссовая подготовка. Игры "брендбол", футбол. | 1 |
|  | Выполнение нормативов по ОФП. **Тестирование физических качеств: 6-ти минутный бег.** | 1 |
|  | Итого: | 35 часов |

**5. Материально-техническое и учебно-методическое обеспечение внеурочной деятельности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического оснащения** | **Примечание** | |
| **1** | **Библиотечный фонд (книго-печатная продукция)** | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** |
| 1.1 | Стандарт основного общего образования по физической культуре | Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно – методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала) | |
| 1.2 | Стандарт среднего полного об-щего образования по физичес-кой культуре базовый уровень |
| 1.3 | «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А.  Зданевич. – М.: Просвещение, 2010) |
| 1.4 | Авторские рабочие программы по физической культуре |
| 1.5 | Учебник по физической культуре:Физическая культура. 5-7 классы. Виленский М.Я., Туревский И.М.– М.: Просвещение, 2005 г. Ф.М. | В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Рос-сийской Федерации | |
| 1.6 | Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура» | Комплекты разноуровневых тематических заданий, дидактических карточек | |
| 1.7 | Научно-популярная и художественная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению | В составе библиотечного фонда | |
| 1.8 | Методические издания по физической культуре для учителей | 1. Методические пособия и рекомендации журнал «Физическая культура в школе»;  2. Подписка газеты «Первое сентября» - «Спорт в школе» (журналы и в электронном варианте);  3. Патрикеев А.Ю.Формирование личностных и регулятивных умений на уроках физической культуры. 1-11 классы / А.Ю. Патрикеев. – Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е., 2014. – 237 с.  4. «Физическая культура» Методики, материалы к урокам 1-11 класс: рекомендации, разработки, из опыта работы (К-диск);  5. «Физическая культура» рабочие программы 1- 11 класс (К-диск);  6. «Физическая культура» тематическое планирование (К-диск);  7. «Физическая культура» - внеурочная деятельность. Спортивно-оздоровительное развитие личности (секции, олимпиады, досу-говые программы) (К-диск);  8. «Олимпийские старты» 1-11 классы – внеурочная деятельность (спортивно-оздоровительная деятельность) (К-диск);  9. Организация спортивной работы в школе (К-диск). | |
| **2** | **Демонстрационные печатные пособия** | | |
| 2.1 | Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности |  | |
| 2.2 | Плакаты методические | Комплекты плакатов по методике обучения двигательным действиям, гимнастическим комплексам, общеразвивающим и корриги-рующим упражнениям | |
| 2.3 | Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения |  | |
| **3** | **Экранно-звуковые пособия** | | |
| 3.1 | Видеофильмы по основным раз-делам и темам учебного пред-мета «Физическая культура» | Учебные фильмы онлайн[http://tv.sportedu.ru/media](https://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=7dea913afa06c5c43c47afd415fe13ec&url=http%3A%2F%2Ftv.sportedu.ru%2Fmedia) | |
| 3.2 | Аудиозаписи | Для проведения гимнастических комплексов, обучения танцевальным движениям; проведения спортивных соревнований и физкультурных праздников | |
| **4** | **Технические средства обучения** | | |
| 4.1 | Мультимедийный компьютер | Технические требования: графическая операционнaя система, привод для чтения-записи компакт дисков, аудио-видео входы **/**выходы, возможность выхода в Интернет. Оснащен акустическими колонками, микрофоном и наушниками. С пакетом прикладных программ (текстовых, личных, графических и презентационных) | |
| 4.2 | Видеомагнитофон с комплектом видеокассет |  | |
| 4.3 | Аудиоцентр с системой озвучивания спортивных залов и площадок | Аудиоцентр с возможностью использования аудиодисков,  CD-R, CD-RW, МР3, а также магнитных записей | |
| 4.4 | Радиомикрофон (петличный) |  | |
| 4.5 | Принтер |  | |
| 4.6 | Цифровая фотокамера |  | |
| **5** | **Учебно-практическое оборудование** | | |
|  | ***Гимнастика*** | | |
| 5.1 | Стенка гимнастическая | 16 | |
| 5.2 | Бревно гимнастическое напольное | 1 | |
| 5.3 | Бревно гимнастическое высокое | 1 | |
| 5.4 | Козел гимнастический | 1 | |
| 5.5 | Перекладина гимнастическая | 2 | |
| 5.6 | Канат для лазания, с механизмом крепления | 3 | |
| 5.7 | Мост гимнастический подкидной | 2 | |
| 5.8 | Скамейка гимнастическая жесткая | 6 | |
| 5.9 | Скамейка гимнастическая мягкая | 4 | |
| 5.10 | Комплект навесного оборудования | 1 | |
| 5.11 | Контейнер с набором т/а гантелей | 2 | |
| 5.12 | Коврик гимнастический | 20 | |
| 5.13 | Станок хореографический | 10 | |
| 5.14 | Маты гимнастические | 20 | |
| 5.15 | Мяч набивной (1 кг) | 10 | |
| 5.16 | Мяч малый (теннисный) | 30 | |
| 5.17 | Скакалка гимнастическая | 30 | |
| 5.18 | Мяч малый (мягкий) | 2 | |
| 5.19 | Палка гимнастическая | 15 | |
| 5.20 | Обруч гимнастический | 10 | |
| 5.21 | Коврики массажные | 2 | |
| 5.22 | Сетка для переноса малых мячей | 1 | |
| 5.23 | Канат для перетягивания | 4 | |
|  | ***Легкая атлетика*** | | |
| 5.24 | Планка для прыжков в высоту | 2 | |
| 5.25 | Стойки для прыжков в высоту | 2 | |
| 5.26 | Барьеры л/а тренировочные | 8 | |
| 5.27 | Флажки разметочные на опоре | 6 | |
| 5.28 | Рулетка измерительная (10м; 50м) | 2 | |
| 5.29 | Номера нагрудные | 60 | |
| 5.30 | Палочка эстафетная | 10 | |
|  | ***Спортивные игры*** | | |
| 5.31 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 6 | |
| 5.32 | Мячи баскетбольные | 20 | |
| 5.33 | Сетка для переноса и хранения мячей | 2 | |
| 5.34 | Манишки игровые с номерами | 20 | |
| 5.35 | Стойки волейбольные универсальные | 2 | |
| 5.36 | Сетка волейбольная | 2 | |
| 5.38 | Мячи волейбольные | 30 | |
| 5.39 | Табло перекидное | 2 | |
| 5.40 | Ворота для флорбола | 2 | |
| 5.41 | Сетка для ворот флорбола | 2 | |
| 5.42 | Мячи футбольные | 10 | |
| 5.43 | Номера нагрудные | 30 | |
| 5.44 | Компрессор для накачивания мячей | 1 | |
| 5.45 | Насос для мячей | 3 | |
| 5.46 | Фитбол | 12 | |
| 5.47 | Фишки | 20 | |
| **6** | ***Средства доврачебной помощи*** | | |
| 6.1 | Аптечка медицинская | 2 | |
| **7** | ***Дополнительный инвентарь*** | | |
| 7.1 | Шагомер электронный | 2 | |
| **8** | **Спортивные залы (кабинеты)** | | |
| 8.1 | Спортивный зал большой | 1 | |
| 8.2 | Спортивный зал малый | 1 | |
| 8.3 | Зоны рекреации | 3 | |
| 8.4 | Кабинет учителя | 1 | |
| 8.5 | Подсобное помещение для хра-нения инвентаря и оборудования | 1 | |
| **9** | **Пришкольный стадион (площадка)** | | |
| 9.1 | Легкоатлетическая дорожка | 5 | |
| 9.2 | Игровое поле для футбола (хоккейный корт) | 1 | |
| 9.3 | Малое футбольное поле | 1 | |
| 9.4 | Площадка игровая баскетбольная | 1 | |
| 9.5 | Площадка игровая волейбольная | 1 | |
| 9.6 | Полоса препятствий | 1 | |