**Аннотация**

Данная рабочая программа рассчитана на 34 часа из расчета 1 час в неделю.

**Цель** – формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие 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, ее значении в жизни человека, роли 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.

**Учебно-методические средства обучения**

Ковалько В.И. Уроки физкультуры в начальной школе Методические рекомендации, практические материалы, поурочное планирование/ В.И. Ковалько.– М.:ВАКО, 2003 – 272с.

Матвеев, А.П., Физическая культура.1 класс. [Текст]: методические рекомендации по основам преподавания / А.П., Матвеев. – М.: Дрофа, 2003.- 208 с.

Программы общеобразовательных учреждений. [Текст]: Физическая культура. Начальные классы.– М.: Просвещение, 2006. – 34 с.

Колодницкий В.А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика: пособие для учителей и методистов. - М.: Просвещение, 2011.-93 с.

Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. – М.: Просвещение, 2011.-111 с.

**Интернет-ресурсы**

http://www.school2100.ru/uroki/elementary/fizra.php

<http://www.proshkolu.ru/tag/104020/>

[pedsovet.org/component/option,com\_m...](http://pedsovet.org/component/option,com_mtree/task,viewlink/link_id,62547/Itemid,118/)

**Спортивный инвентарь:** гимнастические коврики, обручи, палки, скакалки, маты; резиновые мячи; флажки разметочные; кегли; канат.