**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа с. Талицкий Чамлык**

**Добринского муниципального района Липецкой области.**

Рекомендовать к утвеждению. Согласовано. Утверждена

Протокол заседания МО Заместитель директора по УВР приказом по школе

учителей ОБЖ и ФК Комарова Н.А.

От 2012г № От 2012г №

Директор МБОУ СОШ

с. Талицкий Чамлык

Нестерова Н.Н.

**Рабочая программа учебного курса**

**по физической культуре для 7 класса**

**2012-2013 учебный год.**

**Севостьянова Татьяна Ивановна**

**Учитель физической культуры**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре составлено на основании следующих нормативно –правовых документов:

Приказ Министерства образования РФ №127 от 11.05.1999 г. «О проблемах и перспективах развития образования в общеобразовательных учреждениях РФ».

Приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».

Федеральный закон от 9 февраля 2007 г. № 17-ФЗ «О внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании» пункт 4

Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Минобразования России от 9 марта 2004 г. № 1312)

Федеральный компонент государственного стандарта. Стандарт среднего

(полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). - Сборник нормативных документов. Физическая культура . -М.: Дрофа, 2004

Приказ Министерства образования РФ № 1236 от 19.05.1998 г. «Об утверждении обязательного минимума содержания основного общего образования. Раздел «Физическая культура».

Приказ Министерства образования РФ № 56 от 30.06.1999 г. Об утверждении обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования. Раздел «Физическая культура».

Приказ Министерства Образования РФ от 16. от 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в ОУ РФ.

Методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»

Приказ МОиН РФ от 14.12. 2006г. № 321 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2007/2008 учебный год» ем самым ии. эффективности этоциалистами Роспотребнадзора ных факторов ний в этой области, но и формирует

Школьный учебный план на 2012 - 2013 учебный год.

Комплексная программа физического воспитания, 1 − 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. − М: «Просвещение», 2011г

Национальная стратегия охраны здоровья детей в России и ее правовое обеспечение Рекомендации парламентских слушаний// Официальные документы в образовании.-2001,№18.- с.55-65

Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи от 29 декабря 2001 г. № 916. Официальные документы в образовании. № 4. – 2002. С.66-69.

О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 29 апреля 1999 г. № 80-Ф3

Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре

О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства образования Российской Федерации от 31.05.2002 № 176/2017//Официальные документы в образовании 20/2002.

О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учреждениях Рекомендательное письмо от 12.07.2000 № 22-06-788 // Официальные документы в образовании.-№23, 2000.

О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях РФ./ Письмо Минобразования России от 12.08.2002 г. №13-51-99/14. Вестник образования России.-№18.-2002. с.44-45

Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 28 апреля 2003 г. № 13-51-86/13: Методические рекомендации //Вестник образования России.-2003, июль, №13

**Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведении самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

**Цели:**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;

- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В рамках реализации этих целей настоящая программа для учащихся основной школы ориентируется на решение следующих **задач:**  
      — укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;  
      — формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и оздоровительной направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;  
      — освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;  
      — обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;  
      — воспитание положительных качеств личности, соблюдение норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Курс «Физическая культура »изучается во 7 классе из расчета 3 часа в неделю. всего **-102 часа.** Третий час на преподавание был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 года №889.

**Формы организации и планирование образовательного процесса.** Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.  
      В основной школе уроки физической культуры, как уже говорилось, подразделяются на три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как комплексные уроки, т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как целевые уроки, т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.  
 **Структура и содержание учебной программы.** Программа состоит из разделов: «Знания о физической культуре» (информационный компонент); «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент); «Физическое совершенствование» (мотивационный компонент).

      Содержание раздела «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры», «Физическая культура и спорт в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». В этих темах приводятся сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и способах укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.  
       В разделе «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» представлены задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя такие темы, как «Организация и проведение занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.  
       Наиболее представительным по объему учебного содержания является раздел «Физическое совершенствование», который ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя следующие темы: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» и «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью».  
Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» соотнесена с решением задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья.  
       Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с обще-развивающей направленностью» ориентирована на повышение физической подготовленности учащихся и включает в себя информацию о средствах общей физической подготовки. В качестве этих средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, лыжных гонок, спортивных игр), имеющих относительно выраженное прикладное значение.  
       Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью» ориентирована на возрастные интересы учащихся к соревновательной деятельности.

   Завершается программа изложением Требований к уровню подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Эти требования соотносятся с Требованиями Государственного стандарта и задаются преимущественно по четырем базовым основаниям: «знать/понимать», «уметь», «демонстрировать» и «использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни». В программе требования выполняют двойную функцию. С одной стороны, они являются критериями оценки успешности овладения учащимися программного содержания, а с другой — устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым выпускником, оканчивающим основную школу.  
      В программе требования не дифференцируются по годам обучения, а даются в интегральном (едином) выражении. Использование такого подхода в программе является оправданным, поскольку позволяет учителям физической культуры на протяжении всего периода обучения в основной школе осуществлять объективную оценку успеваемости учащихся с учетом индивидуальных возрастных особенностей их развития

**Содержание учебного материала 7 класс.**

**Лёгкая атлетика**: высокий старт; прыжки в длину с 9 – 11 шагов разбега; метание малого мяча в горизонтальную цель; метание мяча с места на дальность; техника прыжка в высоту с 3-х шагов разбега; старт с опорой на одну руку; подтягивание; бросок набивного мяча(2кг) двумя руками из различных положений; бег 30 м; 60м ;челночный бег; бег с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег до 2 мин; 800м, 500м, 1000м; 1500м; бег с ускорением от 30 до 40 м; медленный бег до 5 мин; встречные эстафеты с предметами; игра «перестрелки»; ору со скакалками; кросс до 15 мин.

Гимнастика с элементами акробатики:

повторить строевые упр-ния; «Пол-оборота направо!», «Пол-оборота налево!»» ,« Полный шаг!»; перекаты в группировке с последующей опорой руками за головой; кувырки вперёд и назад; лазанье по канату в три приёма; упражнения на гимнастической скамейке; кувырок вперёд в стойку на лопатках; кувырок назад в полушпагат; подъём переворотом в упор толчком двумя; упражнения в равновесии; элементы единоборства; захваты рук и туловища; освобождение от захватов; стойка на голове с согнутыми ногами; стойка на голове и руках; мост из положения стоя с помощью; мост и поворот в упор стоя на одном колене; ору в парах; ору с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых суставов, позвоночника; передвижение по гимнастической скамейке; передвижение в висе, махом назад соскок с поворотом; разучивание акробатической комбинации; (М-кувырок в стойку на лопатках); стойки и передвижение в стойке; упражнения в равновесии; опорный прыжок «согнув ноги» «ноги врозь»; прыжки со скакалкой; броски набивного мяча; упражнения на низкой перекладине; комбинация из ранее изученных элементов на гимнастической скамейке; разучивание акробатической комбинации; преодоление гимнастической полосы препятствий.

**Лыжная подготовка:** попеременный двухшажный ход; одновременный двухшажный ход; одновременный одношажный ход; бесшажный ход; скользящий шаг без палок и с палками; повороты переступанием в движении; «плугом при спуске» торможение и поворот «упором» ; подъём в гору скользящим шагом; подъём «ёлочкой и полуёлочкой»; преодоление бугров и впадин при спуске с горы; повороты на месте махом; пройти на скорость 2км, 1км; до 3 км в медленном темпе; со средней скоростью; со сменой ходов; до 4 км; эстафеты с этапом до 100 м; переходы с одного хода на другой.

**Спортивные игры.** Баскетбол: совершенствовать технику быстрых передач мяча различными способами со сменой мест, в тройках; ведение мяча шагом и бегом одной рукой; ведение мяча на месте и в движении с изменением высоты отскока; остановка мяча прыжком и в шаге; передача от груди в движении; бросок мяча по кольцу после ведения; игра в баскетбол по упрощённым правилам; упражнения в парах на сопротивление; комплекс УГГ со скакалкой; комплекс упражнений с мячами; КУ-\_прыжок в длину с места; эстафета; игра с элементами ведения; игра «мяч ловцу»; «мяч капитану»; «борьба за мяч».

Волейбол: стойка игрока; перемещения в стойке приставным шагом боком, лицом , спиной вперёд; техника выполнения верхней и нижней передачи над собой на месте; после перемещения вперёд; нижняя прямая подачя; верхняя и нижняя передача мяча через сетку в парах; учебная игра по упрощённым правилам; игровые задания с ограниченным числом игроков; учебная игра в мини –волейбол.

**ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| п/п  № | Тема беседы | На каком  уроке |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9. 10  11  12  13  14  15  16  17  18  19  20  21  22  23  24  25  26  27  28 | Техника безопасности во время занятий физической культурой  Дыхание во время выполнения физических упражнений  Питание и питьевой режим  Двигательный режим  Влияние занятий физкультурой на вредные привычки  Режим дня школьника  Значение правильной осанки в жизнедеятельности человека  Гигиенические правила занятий физическими упражнениями  Основные причины травматизма  Виды легкой атлетики  Основные требования к одежде и обуви  Значение ЗОЖ для здоровья человека  Мир Олимпийских игр  Требования к температурному режиму  Понятия об обморожении  Профилактика плоскостопия  Профилактика близорукости  Профилактика простуды  Поведение в экстремальных ситуациях  Элементы самомассажа  Основы аутогенной тренировки  Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита  Влияние физкультуры на развитие внимания, памяти, мышления  Правила приема водных, воздушных и солнечных ванн  Виды лыжного спорта  Звезды советского и российского спорта  Первая помощь при травмах  Влияние физических упражнений на развитие телосложения | 1,28,49,79  10,20,54,83  12,21,55,84  11,22,56,80  13,23,57,81  24,58,85  29,42,48  14,25,59,86  15,26,60,87  4,27,71,100  5,32,61,88  6,92,101  7,93,102  33,43,51,70  8,34,44,62,89  16,35,45,63,90  50,64,72  52,65,73  17,36,46,74,94  18,37,47,76,95  53,66,77,81  19,38,68,78,96  30,39,69,97  31,40,98  9,41,82,99  67,75  3,34  2,35 |

**Содержание учебной программы**.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | Базовая часть | 81 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры | 18 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 6 |
| 2 | Вариативная часть | 21 |
| 2.1 | Спортивные игры | 12 |
| 2.2 | Гимнастика с элементами акробатики | 3 |
| 2.3 | Лыжная подготовка | 6 |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА**

**ДЛЯ 7 КЛАССА**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | 3  четверть | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 10 |  |  |  | |  | 11 |
| 3 | Спортивные игры | 30 |  | 17 |  |  | | 13 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |  | | 21 |  | |  | |
| 5 | Лыжная подготовка | 24 |  | |  | 24 |  |  | |
| 6 | Элементы | 6 |  | |  |  | 6 |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | | 21 | 30 | | 24 | |

**Уровень физической подготовленности учащихся 13-14 лет. 7кл**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физические  способ-ности | Контроль-ные  упражнен.  (тест) | Воз-раст  (лет) | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| Низкий | Средний | Высок. | Средний | Низкий | Высок. |
| Скоростные | Бег 30 м, с | 13  14 | 5.9  5.8 | 5.6 – 5.2  5.5 – 5.1 | 4.8  4.7 | 6.2  6.1 | 6.0 – 5.4  5.9 – 5.4 | 5.0  4.9 |
| Координа-  ционные | Челночный бег 3х10 м, с | 13  14 | 9.3  9.0 | 9.0 – 8.6  8.7 – 8.3 | 8.3  8.0 | 10.0  9.9 | 9.5 – 9.0  9.4 – 9.0 | 8.7  8.6 |
| Скоростно-  силовые | Прыжок в  длину  с места | 13  14 | 150  160 | 170 – 190  180 – 195 | 205  210 | 140  145 | 160 – 180  160 – 180 | 200  200 |
| Выносливость | 6-минутный  бег, м | 13  14 | 1000  1050 | 1150-1250  1200-1300 | 1400  1450 | 800  850 | 950-1100  1000-1150 | 1200  1250 |
| Гибкость | Наклон  вперёд  из положения  сидя, см | 13  14 | 2  3 | 5 – 7  7 – 9 | 9  11 | 6  7 | 10 – 12  12 – 14 | 18  20 |
| Силовые | Подтягиван.  на высокой  перекл. маль,  на низкой дев  (кол-во раз) | 13  14 | 1  2 | 5 – 6  6 – 7 | 8  9 | 5  5 | 12 – 15  13 – 15 | 19  17 |

**Требования к качеству освоения программного материала**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся седьмого класса должны:

**знать/понимать:**   
      — роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;  
      — основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;  
      — способы закаливания организма;

**уметь:**  
      — составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;  
      — выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;  
      — выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физиических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;  
      — осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;  
       — соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

**демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9.4 | 9.8 |
| Сиоловые | Прыжок в длину с места, см | 190 | 180 |
| Лазание по канату на расстояние 6 м, с | 11 | \_\_\_ |
| Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз | \_\_\_ | 20 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин, с | 10.0 | 11.30 |
| К координации | Последовательное выполнение 5 кувырков, с | 9.30 | 13.0 |
| Броски малого мяча в стандартную мишень, м | 13.0 | 11.0 |

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса:

Игровой спортивный зал; тренажёрный зал; лыжные комплекты; гимнастические маты; разновысокие брусья; параллельные брусья; низкое гимнастическое бревно; съемные перекладины; мячи (, игровые большие, малые для метания ), гимнастические палки (в т.ч. гибкие), обручи, разметки, лыжи; учебные гранаты;

- скакалки (большие и малые), шведские лестницы, канаты (для вертикального и горизонтального применения);

- штанги разной конфигурации (гриф и блины в мягкой оболочке), гантели и гири разного веса (в мягкой оболочке),

- многофункциональные или комбинированные тренажеры;

- мячи для базовых видов спорта;

**Список литературы:**

1. Гуревич И. А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие/ Из-во «[Высшая школа](http://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=y0427ad9c05847bef7760c84f36d93c8b&url=http%3A%2F%2Fmy-shop.ru%2Fshop%2Fproducer%2F5238%2Fsort%2Fa%2Fpage%2F1.html)», 2011. - 349 с

2. Кириченко С.Н. Оздоровительная аэробика. Программа, планирование, разработка занятий. 10-11 классы/ Из-во [Учитель](http://docviewer.yandex.ru/r.xml?sk=y0427ad9c05847bef7760c84f36d93c8b&url=http%3A%2F%2Fmy-shop.ru%2Fshop%2Fproducer%2F412%2Fsort%2Fa%2Fpage%2F1.html) 2011. – 95с.

3. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам (Всероссийским, региональным, городским, районным, школьным)/ - М.:Глобус,2008.-320 с.

4. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание/ - М:Вако, 2010. – 400

5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол- М.: Просвещение, 2011. - 77с.

6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол - М.: Просвещение, 2011. - 95с.

7. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика - М.: Просвещение, 2011. - 93с.

8. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2012. - 144 с.

9. Лях В.И. Физическая культура. 10-11 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2012. - 160 с.

10. Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2009. - 126 с. (Библиотека учителя)

11. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы- М.: Дрофа, 2010 , 144с

12. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: - М.: Просвещение, 2011. - 64 с. - (Стандарты второго поколения).

13. Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авт.-сост. В.И.Лях, А.А.Зданевич. - 5-е изд. - М.: Просвещение, 2012. - 128 с.

14. Тестовые вопросы и задания по физической культуре: Учебно-методическое пособие / Авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - М.: Глобус, 2010. - 344 с. - (Качество обучения).