


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Колесниковская СОШ»

«Ознакомлена»

Зам. директора по УВР

 /Провоторова Е.А./

«Утверждаю»

Директор школы

 / Михалева Г.А./



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
по физической культуре «Основы физической подготовки»**

**7 класс**

Составитель:

Дёгтев Виктор Филиппович,  
учитель физической культуры

д. Колесниково

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе следующих нормативно - правовых документов:

1. Закон РФ «Об образовании» в РФ;
2. Федеральный закон о дополнительном образовании РФ;
3. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования;
4. Концепция развития дополнительного образования детей;
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича. ( М.: Просвещение, 2012).
6. -Федерального компонента Государственного Образовательного Стандарта начального общего и основного общего образования , утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 31.05. 2021;
7. -Закона РФ от 02.06.2021 « Закон по внесению изменений в Закон «Об образовании в Российской Федерации».

**Программа соответствует спортивно- оздоровительному направлению школы.**

**Вид образовательной деятельности ----- внеурочная деятельность**

Программа внеурочной деятельности общей физической подготовки общеобразовательных школ рассчитана на школьников в возрасте от одиннадцати до четырнадцати лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно- тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

Содержание учебно-тренировочной работы отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

ОФП - это система занятий физическими упражнениями, направленная на развитие всех физических качеств - выносливости, силы, ловкости, гибкости, скорости в их гармоничном сочетании.

ОФП - это способ развития или сохранения физических качеств, то есть внутреннего, физиологического, биохимического уровня.

**Особенность** программы заключается в том, что составлена она в поддержку основной рабочей программы по физической культуре для учащихся 7 классов общеобразовательных учреждений

### **Цель программы:**

- общее физическое развитие учащихся; укрепление здоровья и закаливание;
- формирование и развитие установок активного, здорового и безопасного образа жизни;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил ТБ, инструкторских навыков.

### **Общими задачами являются:**

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию школьников;
- обучение жизненно важным двигательным навыком и умением в ходьбе, беге, прыжках и метаниях;
- подготовка разносторонне физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов, готовых к труду и защите Родины;
- подготовка общественного актива организаторов спортивно- массовой работы по ОФП для коллектива физической культуры общеобразовательной школы.

Для достижения поставленных целей необходимо решение следующих практических задач:

### **1. Образовательных:**

- Обучение технических и тактических приёмов спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики с элементами акробатики;
- Обучение простейшим организационным навыкам, необходимым понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту;

### **2. Воспитательных:**

- Воспитание привычки к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно.

### **3. Оздоровительных:**

- Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями;
- Укрепление здоровья, физическое развитие и повышение работоспособности учащихся;
- Воспитание индивидуальных психических черт и особенностей в общении и коллективном взаимодействии средствами и методами командно – игровой деятельности;
- Создание представлений об индивидуальных физических возможностях, адаптивных свойствах организма и способах их совершенствования в целях укрепления здоровья;
- Обучение основам физиологии и гигиены физического воспитания, профилактики травматизма, коррекции телосложения.

В программе учебный материал дается в виде основных упражнений, поэтому в соответствии с конкретными условиями и индивидуальными особенностями занимающихся, в программу могут вноситься необходимые изменения, но при этом основные ее принципы и установки должны быть сохранены.

В конце учебного года проводятся итоговые соревнования на первенство школы.

Образовательный процесс внеурочной деятельности рассчитан на 1 год. Это позволяет уделить внимание ребенку и дать ему полный объем знаний и умений, предусмотренных программой.

Программа рассчитана на 1 год обучения по 1 часу в неделю, согласно учебному календарному плану на 2022-2023 учебный год – 33 часа.

Общая физическая подготовка имеет большое оздоровительное значение. Занятия, как правило, проводятся на свежем воздухе. ОФП требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом.

Программа ориентируется на развитие природных качеств личности, помогает учесть ее возможности в семье и школе, предоставляет ребенку право усвоить тот уровень программного материала, который ему доступен.

Программа обучения направлена на совершенствование с видами легкой атлетики, баскетбола, волейбола, гимнастики, лыжной подготовки, укрепление здоровья и закаливание организма занимающихся, воспитание интереса к занятиям ОФП, создание базы разносторонней физической и функциональной подготовленности.

### **Результатом образовательного процесса обучения является:**

#### **Образовательные:**

- стремление овладеть основами техники одним из видов спорта.
- расширение знаний по вопросам правил соревнований.
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности.

#### **Развивающие:**

-развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, решительности, смелости, самообладания.

#### **Воспитательные:**

-желание заниматься тем или иным видом спорта.

**Учебно-тематический план  
на 2022/ 2023 учебный год.**

1. Учебно-тематический план составлен на основе « Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А. Зданевича. ( М.: Просвещение, 2014).

**Информационная справка об особенностях реализации УТП  
в 2022– 2023 учебном году:**

|  |           |
|--|-----------|
| Общий срок реализации исходной программы               | 1 год     |
| Год обучения   | 1год      |
| Возраст обучающихся                                    | 7 класс   |
| Количество обучающихся в группе в текущем учебном году | 1 человек |
| Количество часов в неделю                              | 1 час     |
| Общее количество часов в 2022-2023 учебном году        | 33 часа   |

Общий годовой план работы составляет -33ч., из них:  
теоретических -1 , практических -32.

| №  | Наименование темы                                  | Количество часов |                       |                      |
|----|--|------------------|-----------------------|----------------------|
|    |  | Всего            | Теоретические занятия | Практические занятия |
| 1. | Вводное занятие. ТБ во время занятий по ОФП        | 1                | 1                     | -                    |
| 2. | Легкая атлетика                                    | 6                | В течение занятия     | 6                    |
| 3. | Элементы президентских игр и состязаний            | 3                |                       | 3                    |
| 4. | Волейбол   | 3                |                       | 3                    |
| 5. | Лыжный спорт                                       | 7                |                       | 7                    |
| 6. | Баскетбол  | 3                |                       | 3                    |
| 7. | Гимнастика   | 7                |                       | 7                    |
| 8. | Современные оздоровительные системы физвоспитания  | 2                |                       | 2                    |
| 9. | Демонстрация приростов в показателях физподготовки | 1                | 1                     |                      |
|    | <b>ИТОГО:</b>                                      | <b>33</b>        | <b>1</b>              | <b>32</b>            |

**Основное содержание:**

Вводное занятие. План работы кружка. Правила поведения в кружке и режим работы. Значение легкоатлетических упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

- Гигиена спортсмена и закаливание. Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

- Места занятий, их оборудование и подготовка. Ознакомление с местами занятий по отдельным видам упражнений. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

- Техника безопасности во время занятий легкой атлетикой. Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий ОФП. Возможные травмы и их предупреждения.

- Ознакомление с правилами соревнований. Судейство соревнований в отдельных видах упражнений.

- Общая физическая и специальная подготовка. Практические занятия. Строевые упражнения. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах. Подвижные игры. Спортивные игры. Лыжи. Лёгкая атлетика.

- Контрольные упражнения и спортивные соревнования. Согласно плану спортивных мероприятий.

**Задачи на текущий учебный год:**

**Оздоровительные:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды; - овладение школой движений;

**Развивающие:**

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;

**Воспитательные:**

- 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.

**Ожидаемые результаты на текущий год.**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами**

(познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

### **Предметными результатами**

- представлять занятия как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техническом уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

### **Отражение в УТП особенностей текущего учебного года:**

- Принимать участие в общешкольных и муниципальных соревнованиях.
- Участие в спортивных мероприятиях с элементами сдачи нормативов ВФСК ГТО.
- Организация и проведение спортивных и подвижных игр со сверстниками и младшими школьниками.

### **Взаимосвязь программы с предметными областями.**

| <b>№</b> | <b>Предметная область</b> | <b>Содержание</b>   |
|----------|---------------------------|---|
| 1.       | математика                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• при построении в одну шеренгу ( это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг - (окружность) и т.д.</li> <li>• счет при выполнении упражнений и т.д.</li> </ul> |
| 2.       | История                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• сообщение истории возникновения вида спорта:</li> <li>• напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность научных</li> </ul>                       |

|    |                |  |
|----|----------------|--|
|    |                | событий, взглядов, идей.   |
| 3. | Литература     | <ul style="list-style-type: none"> <li>• При выполнении строевых упражнений можно вспомнить басню: где щука, рак и лебедь действуют по - своему.</li> <li>• подвижные игры</li> </ul>  |
| 4. | информатика    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• создавать свои работы на компьютере (презентации, проекты, буклеты).</li> </ul>   |
| 5. | Биология       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• биологические понятия - дыхание, обмен веществ.</li> <li>• анатомические и физиологические основы физической культуры</li> </ul>  |
| 6. | ОБЖ            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Гигиенические правила при выполнении физических упражнений.</li> <li>• Правила приема водных процедур, воздушных и солнечных ванн</li> <li>• Правила использования факторов окружающей среды для закаливания</li> </ul> |
| 7. | физика и химия | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство с составом пищевых продуктов, их энергетической ценностью, с потребностью человека в энергии, получаемой с пищей.</li> </ul>   |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**  
на 2022 – 2023 уч.год

|         | Тема занятия  | Дата проведена | Форма занятия                  | Электрон. (цифр.) образоват. ресурс   |
|---------|---|----------------|--------------------------------|---|
| № п/п 1 | Теория: Инструктаж по ТБ на занятиях в кружке; система занятий; влияние организма на систематические занятия физической культурой и спортом |                | Теоретическое занятие.         | <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/">http://www.fizkultura.vshkole.ru/</a> |
|         | Лёгкая атлетика   |                |                                |   |
| 2       | Низкий старт. Бег на короткие дистанции-техника бега. Прыжки в длину с места.   |                | Теорет. знания.Пр акт. занятие | <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/">http://www.fizkultura.vshkole.ru</a>  |
| 3       | Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м-совершенствование стартового разгона. Челночный бег 3*10 метров                                     |                | Теорет. знания.Пр акт. занятие | <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru/">http://www.fizkultura.vshkole.ru</a>  |

|  |   |  |                                |   |
|--|---|--|--------------------------------|---|
| 4                                      | Спец. Упражнения. Обучение технике эстафетного бега. Техника эстафетного бега 4x40м.  |  | Теорет. знания.Пр акт. занятие | <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">http://www.fizkultura.vshkole.ru</a> |
| 5                                      | Бег на короткие дистанции 60метров, 100 метров. Метание гранаты- обучение (200гр.)  |  | Теорет. знания.Пр акт. занятие | <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">http://www.fizkultura.vshkole.ru</a> |
| 6                                      | Бег на средние дистанции 300-500 м. Техника метания мяча- совершенствование.  |  | Теорет. знания.Пр акт. занятие | <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">http://www.fizkultura.vshkole.ru</a> |
| 7                                      | Эстафетный бег. Кросс 1000м.  |  | Теорет. знания.Пр акт. занятие | <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">http://www.fizkultura.vshkole.ru</a> |
| <b>Гимнастика</b>                      |   |  |                                |   |
| 8                                      | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с предметами в движении. Вскок в упор присев. |  | Теорет. знания.Пр акт. занятие | <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">http://www.fizkultura.vshkole.ru</a> |
| 9                                      | ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.  |  | Теорет. знания.Пр акт. занятие | <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">http://www.fizkultura.vshkole.ru</a> |
| 10                                     | ОРУ в движении. Эстафеты. Упражнения на гимнастической скамейке.  |  | Теорет. знания.Пр акт. занятие | <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">http://www.fizkultura.vshkole.ru</a> |
| 11                                     | Строевой шаг. Кувырок вперёд. ОРУ в движении.   |  | Теорет. знания.Пр акт. занятие | <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">http://www.fizkultura.vshkole.ru</a> |
| 12                                     | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно.   |  | Теорет. знания.Пр акт. занятие | <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">http://www.fizkultura.vshkole.ru</a> |
| 13                                     | Два кувырка вперед слитно. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с предметами.  |  | Теорет. знания.Пр акт. занятие | <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">http://www.fizkultura.vshkole.ru</a> |
| 14                                     | Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках – выполнение комбинации. Два кувырка вперёд слитно.   |  | Практ. занятие                 | <a href="http://www.fizkultura.vshkole.ru">www.fizkulturhttp vshkole.ru://</a>  |
| <b>Президентские игры и состязания</b> |   |  |                                |   |
| 15                                     | Элементы президентских игр и состязаний.  |  | Теорет. знания.Пр акт. занятие | <a href="http://www.fizkultur.vshkole.ru">www.fizkulturhttp vshkole.ru://</a>   |
| 16                                     | Отработка элементов президентских игр и состязаний.   |  | Практиче                       | <a href="http://www.fizkultur.vshkole.ru">www.fizkultur</a>                     |



|  |  |  |                                |   |
|--|--|--|--------------------------------|---|
|  |  |  | ская работа.                   | <a href="http://vshkole.ru/">http vshkole.ru://</a>                     |
| 17   | Элементы президентских игр и состязаний.   |  | Практическая работа.           | <a href="http://www.fizkultur.ru/">www.fizkultur http vshkole.ru://</a> |
| <b>Лыжная подготовка</b>                       |  |  |                                |   |
| 18   | Инструктаж по правилам поведения на занятиях по лыжной подготовке. Классические лыжные ходы.   |  | Теорет. знания.Пр акт. занятие | <a href="http://www.fizkultur.ru/">www.fizkultur http vshkole.ru://</a> |
| 19   | Подъёмы и спуски с горки. Ходьба на лыжах попеременным двухшажным ходом до 2 км.   |  | Практическая работа.           | <a href="http://www.fizkultur.ru/">www.fizkultur http vshkole.ru://</a> |
| 20   | Подъёмы и спуски с горки; ходьба классическим стилем 1 км.   |  |                                |   |
| 21   | Эстафеты на лыжах с использованием спусков и подъёмов. Ходьба свободным стилем 1,5 км.   |  | Практическая работа            | <a href="http://www.fizkultur.ru/">www.fizkultur http vshkole.ru://</a> |
| 22   | «Зимние забавы». Урок Здоровья.  |  | Урок Здоровья.                 | <a href="http://www.fizkultur.ru/">www.fizkultur http vshkole.ru://</a> |
| 23   | Гонка на лыжах свободным стилем стилем 2000метров.   |  | Соревнование.                  | <a href="http://www.fizkultur.ru/">www.fizkultur http vshkole.ru://</a> |
| 24   | Торможение на лыжах плугом. Ходьба свободным стилем до 1 км. Повороты на лыжах переступанием в движении. Подвижные игры, эстафеты на лыжах                 |  | Практическая работа.           | <a href="http://www.fizkultur.ru/">www.fizkultur http vshkole.ru://</a> |
| 25   | <b>Современные оздоровительные системы физического воспитания.</b>   |  | Теорет. знания.Пр акт. занятие | <a href="http://www.fizkultur.ru/">www.fizkultur http vshkole.ru://</a> |
| 26   | Современные оздоровительные системы физического воспитания.  |  | Теорет. знания.Пр акт. занятие | <a href="http://www.fizkultur.ru/">www.fizkultur http vshkole.ru://</a> |
| <b>Спортивные игры. (Баскетбол. Волейбол.)</b> |  |  |                                |   |
| 27   | Инструктаж по Т/Б при проведении спортивных игр. Совершенствование техники бросков: ловля и передача мяча в парах, на месте. Игра в мини – баскетбол.      |  | Теорет. знания.Пр акт. занятие | <a href="http://www.fizkultur.ru/">www.fizkultur http vshkole.ru://</a> |
| 28   | Обучение остановки двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах. Штрафной бросок. Игра в мини – баскетбол. |  | Практич. занятие               | <a href="http://www.fizkultur.ru/">www.fizkultur http vshkole.ru://</a> |
| 29   | Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение со сменой мест. Правила соревнований. Жесты судей. Игра в мини – баскетбол.    |  | Практич. занятие               | <a href="http://www.fizkultur.ru/">www.fizkultur http vshkole.ru://</a> |
| 30   | .Верхняя прямая подача в прыжке. Приём мяча с подачи в зону. Учебно-тренировочная игр в волейбол.  |  | Практич. занятие               | <a href="http://www.fizkultur.ru/">www.fizkultur http vshkole.ru://</a> |
| 31   | Организация и судейство учебно-тренировочных игр. Проведение разминки тренировочных занятий.   |  | Практич. занятие               | <a href="http://www.fizkultur.ru/">www.fizkultur http</a>               |

|    |  |  |   |  |
|----|--|--|---|--|
|    |  |  |   | vshkole.ru://                          |
| 32 | Командные тактические действия в нападении через игрока передней линии без изменения позиции игроков.<br>Учебно-тренировочная игра в волейбол с заданиями. |  | Практич.<br>занятие   | www.fizkultur<br>http<br>vshkole.ru:// |
| 33 | <b>Освоение содержания программы, демонстрация приростов физической подготовленности и нормативных требований комплекса ВФСК ГТО.</b>                      |  | Школьная<br>Спартаки<br>ада по<br>лёгкой<br>атлетике<br>с<br>элемента<br>ми<br>тестирова<br>ния<br>ВФСК<br>«ГТО». |  |

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:**

1. Белоусова В.В. «Воспитание в спорте». М. 2008г.;
2. Былеева Л.Л. «Подвижные игры». М. 2005г.;
3. Добровольский В.К. «Физическая культура и здоровье». М. 2000г.;
4. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1994г.
5. Лыхов В.И. «Судейство соревнований по легкой атлетике». М. 2008г.;
6. Торабрин И., Чумаков А. «Спортивная смена». М.2000г.;
7. Уваров В. «Смелые и ловкие». М. 2009г.;
8. Филин В.П. «Воспитание физических качеств у юных спортсменов». М. 2010г.
9. Масленников М.М. Техника безопасности и охрана здоровья при оборудовании и эксплуатации спортивных залов и площадок в общеобразовательных учреждениях: Практическое пособие [Текст]: – М.: АРКТИ, 2006.
10. Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии [Текст]: \ Ю.А. Янсон – Ростов н\Д: «Феникс», 2005

**Материально – техническое обеспечение:**

| <b>№</b> | <b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b> | <b>Количество (шт)</b> |
|----------|---|------------------------|
| 1        | Сетка волейбольная  | 1                      |
| 2        | Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой                             | 1                      |
| 3        | Мячи волейбольные   | 3                      |
| 4        | Мячи баскетбольные  | 3                      |
| 5        | Мячи футбольные   | 2                      |
| 6        | Мяч малый для метания (теннисный)   | 5                      |
| 7        | Маты гимнастические   | 3                      |
| 8        | Акробатическая дорожка  | 1                      |
| 9        | Козел гимнастический  | 1                      |
| 10       | Мост гимнастический подкидной   | 2                      |
| 11       | Перекладина гимнастическая  | 1                      |
| 12       | Брусья гимнастические   | 1                      |
| 13       | Бревно гимнастическое   | 1                      |
| 14       | Скакалка гимнастическая   | 5                      |
| 15       | Обруч гимнастический  | 5                      |
| 16       | Секундомер  | 2                      |
| 17       | Рулетка измерительная (10м)   | 1                      |
| 18       | Компрессор для накачивания мячей  | 1                      |
| 19       | Аптечка медицинская   | 1                      |
| 20       | Свисток судейский   | 2                      |