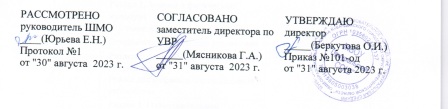
**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ** Министерство образования Оренбургской области Управление образования Кувандыкский городской округ Оренбургской области МБОУ "Приуральская СОШ"



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

внеурочной деятельности

**«Общая физическая подготовка»**

для обучающихся 6,8,9 классов

Разработал: Темников А.Б.,

учитель физической культуры

МБОУ «Приуральская СОШ», ВКК

с. Новоуральск

2023 г

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа внеурочной деятельности «О Ф П» разработана на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010); Образовательной программы МБОУ «Приуральская СОШ»; Учебного плана МБОУ «Приуральская СОШ» на 2023-2024учебный год.

Программа внеурочной деятельности «Общая физическая подготовка» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе. Она предусматривает проведение практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений, сдача нормативов ГТО и участие в спортивных соревнованиях. (Теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий). Содержание учебно-тренировочной работы в классе отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Основой ОФП являются развитие физических качеств человека: быстрота, ловкость, сила, гибкость, выносливость.

Занятия ОФП общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года.

**Направленность данной программы –**Физкультурно – спортивная.

Занятие в классах ОФП направлено на совершенствование конкретных двигательных действий, развитие двигательных способностей, формирование умений самостоятельно тренироваться и осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Ключевыми становятся такие разделы программного материала, как «спортивные игры», «гимнастика с элементами акробатики», «легкая атлетика», «кроссовая подготовка», «лыжная подготовка».

**Новизна данной программы** состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данного вида спортивной подготовки с применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, силы, силовой выносливости, беговой выносливости, скорости в беге, овладение техникой двигательных действий и тактическими приёмами по данной специализации. В процессе освоения данной программы воспитанники формируются как целостная личность, в единстве многообразия своих физических , психических и нравственных качеств.

**Актуальность образовательной программы**обусловлена несколькими причинами:

- ухудшение здоровья школьников, повышение роста заболеваемости;

- высокая умственная и психологическая нагрузка в школе;

- частые стрессовые состояния.

Приоритетными задачами программы являются формирование в сознании детей ценностного отношения к своему здоровью, развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья,которые решаются в следствии удовлетворения детей в активных формах двигательной деятельности, обеспечивающих физическое, духовное и нравственное развитие учащихся. В наше время детский спорт и физкультура приобрели новое и весьма важное социальное значение, являясь пропагандой здорового образа жизни.

**Педагогическая целесообразность программы**проявляется в том, что во внеурочной деятельности «О Ф П » особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. В своей реализации программа ориентируется не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных знаний и представлений в поведении, помогает в решении задач здоровье сбережения.

Занятия физическими упражнениями развивают в учащихся такие качества, как выносливость, скорость и координацию. Занятия спортивными играми развивают смекалку и умение взаимодействовать в коллективе, помогают подросткам оценить свои возможности, развить чувство собственного достоинства, целеустремленность и волю к победе. Развитие этих качеств, в свою очередь, способствует успешному выполнению учебных программ школьного образования.

**Адресат программы**

Программа «ОФП» рассчитана на один год и предназначена для детей от 13 – 15 лет (6, 8 и 9 классы). Программа построена в соответствие возрастным и психофизиологическим особенностям учащихся.

**Объем и срок освоения программы**

Программа «ОФП» реализуется в объёме 102 часа.

**Формы обучения**

Программой предусмотрены групповые формы организации и проведения занятий.

В процессе обучения используются следующие формы работы:

- учебное занятие;

- практическое занятие;

- соревнования

- учебно-тренировочное

**Особенности организации образовательного процесса**

Занятия проводятся в одновозрастных группах и содержат постоянный состав обучающихся на протяжении всего учебного года*.*

**Режим занятий**

Программа реализуется в объеме 102 часа. Занятия проводятся согласно расписанию работы 1 раза в неделю по одному часу в 6,8,9 классах.

**Отличительные особенности данной образовательной программы:**

* Программа состоит из трёх разделов: знания о спортивно-оздоровительной деятельности, физическое совершенствование со спортивной направленностью, способы спортивно-оздоровительной деятельности.
* В программе предусмотрено регулярное отслеживание результатов воспитанников, поддерживание контактов с родителями, классными руководителями.
* Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.
* В процессе обучения формируются команды для участия в школьных и районных соревнованиях.

**Цели и задачи программы:** укрепление здоровья учащихся, развитие знаний, двигательных умений и навыков , повышение физической подготовленности детей при одновременном развитии их умственных способностей, формирование стремления к здоровому образу жизни, подготовка юных спортсменов для реализации своих достижений в соревновательной деятельности.

Задачи :

*Образовательные:*

* Обучение правилам гигиены, техники безопасности и поведения на занятиях физкультурой и спортом;
* Формирование знаний об основах физкультурной деятельности;
* Обучение основам техники различных видов двигательной деятельности (бег, прыжки и др.)
* Обучение игровой и соревновательной деятельности;
* Формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений;

*Развивающие:*

* Совершенствование всестороннего физического развития: развитие силовых и координационных способностей, выносливости, быстроты и ловкости;
* Формирование и совершенствование двигательной активности учащихся;
* Развитие быстроты реакции, в быстро изменяющихся игровых условиях;
* Развитие инициативы и творчества учащихся;
* Развитие умения самостоятельно мыслить и в дальнейшем самостоятельно усовершенствовать приобретенные навыки;

*Воспитательные:*

* Воспитать целеустремленность и ответственность за свои действия;
* Воспитать умение работать в группе, команде;
* Воспитать психологическую устойчивость;
* Воспитание и развитие силы воли, стремления к победе;
* Воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов

**Содержание программы**

**Основы знаний:** (даются в процессе уроков)Физическая культура и спорт в системе общего образования. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом. Основы техники безопасности и правил безопасного поведения на занятиях. Основы знаний о физических упражнениях. Гигиенические требования к спортивной одежде. Правила личной гигиены и здорового образа жизни. Утренняя гимнастика Правила спортивных игр: баскетбол, волейбол, футбол. Правила страховки и самостраховки. Вредные привычки.

**Баскетбол:** стойки, передвижения, остановки, передачи и ловля мяча, ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной и двумя с места и в движении; индивидуальные и групповые атакующие и защитные действия; двусторонняя игра; броски в корзину с места, в прыжке, после движения, после получения передачи с двух шагов.

**Футбол:** удары по неподвижному и катящему мячу; удары внутренней стороной стопы, внутренней и средней частью подъема; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы, передней частью подьема и подошвой, ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двусторонняя игра; ведения мяча: с обводкой конусов, с передачами, с сопротивлением; передачи мяча в двойках, тройках; ловля и отбивание мяча вратарем, удары по воротам после ведения.

**Волейбол:** стойка игрока, верхняя, средняя, нижняя, передвижения игрока; верхняя передача мяча; нижняя подача; прием снизу; двусторонняя игра; прямой нападающий удар; одиночное блокирование; двустороняя игра; передачи мяча в парах, тройках; тактические действия в защите; подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приём мяча, отражённого сеткой; блокировка; тактические действия в нападении.

**Легкая атлетика:** бег 60,100, 200, 400, 1000,1500, 2000м; низкий старт и стартовый разгон; челночный бег; прыжки в высоту и длину с разбега; метание мяча в цель и на дальность с разбега, передача эстафеты; специальные беговые упражнения; кроссовый бег; метание мяча весом 150г, гранаты 500г(д), 700г(ю). на дальность с разбега.

**Гимнастика:**  Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами. Силовые упражнения: подтягивания, отжимание, пресс, упражнения с мячам ывок гири 16кг. и, Девочки – опорный прыжок согнув ноги, ноги врозь; акробатика: перекаты назад, стойка на лопатках, повороты в сторону, два кувырка вперед, прыжок вверх прогнувшись; поднимание туловища из положения лежа (пресс).

Мальчики – опорный прыжок согнув ногив; Акробатика - кувырок вперед и назад, стойка на голове и на руках силой. Сгибание и разгибание рук из упора лежа: от пола (мал.), от скамьи(дев.) «отжимание». Удержание «угла» в висе на гимнастической стенке.

**Зимние виды спорта. Лыжная подготовка.**

Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход; способы перехода с одного лыжного хода на другой; подъём в горку на лыжах; способом «лесенка*»;* спуск на лыжах с пологого склона; повороты на лыжах способом переступания; передвижение на лыжах свободным стилем (д -3 км, м -5 км); преодоление небольших препятствий при спуске с пологого склона.

**Планируемые результаты и способы определения их результативности:**

**Личностные результаты:**

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности.

**Метапредметные результаты:**

В результате изучения физической культуры у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

- устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

- устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

- устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

- наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**Предметные результаты:**

К концу обучения ***в 6 классе*** обучающийся научится:

- контролировать режимы физической нагрузки по частоте пульса и степени утомления организма по внешним признакам во время самостоятельных занятий физической подготовкой;

- готовить места для самостоятельных занятий физической культурой и спортом в соответствии с правилами техники безопасности и гигиеническими требованиями;

- составлять и выполнять акробатические комбинации из разученных упражнений, наблюдать и анализировать выполнение другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять беговые упражнения с максимальным ускорением, использовать их в самостоятельных занятиях для развития быстроты и равномерный бег для развития общей выносливости;

- выполнять прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание», наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным одношажным ходом, наблюдать и анализировать его выполнение другими обучающимися, сравнивая с заданным образцом;

- тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

- выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения ***в 8 классе*** обучающийся научится:

- выполнять гимнастическую комбинацию из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

- выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

- выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

- выполнять передвижение на лыжах одновременным бесшажным ходом, переход с попеременного двухшажного хода на одновременный бесшажный ход, преодоление естественных препятствий на лыжах.

- выполнять упражнения общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

- демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения ***в 9 классе*** обучающийся научится:

- отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;

- определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

- составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши).

**Результативность**занятия учащихся определяется с помощью:

1. Мониторинга (постоянного наблюдения за определенным процессом в образования).
2. Экспресс-тестирования (спринт, отжимание и т.д).
3. Оценки качества(учебные и контрольные нормативы).

**Формы подведения итогов реализации программы:**начальная, промежуточная, итоговая. Показательные игры, участие в спортивных праздниках школы, участие в школьных и районных соревнованиях, сдача нормативов Г Т О.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**6 КЛАСС**

**Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:**

1. Ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
2. Осознание ценности жизни;

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ** | | | | | |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 5 |  |  | <https://resh.edu.ru/>  <http://zdd.1september.ru/> |
| 2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 9 |  |  | <https://resh.edu.ru/>  <http://zdd.1september.ru/> |
| 3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 8 |  |  | <https://resh.edu.ru/>  <http://zdd.1september.ru/> |
| 4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 4 |  |  | <https://resh.edu.ru/>  <http://zdd.1september.ru/> |
| 5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 4 |  |  | <https://resh.edu.ru/>  <http://zdd.1september.ru/> |
| 6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 4 |  |  | <https://resh.edu.ru/>  <http://zdd.1september.ru/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 0 |  |

**8 КЛАСС**

**Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:**

1. Осознание ценности жизни;
2. Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 5 |  |  | <https://resh.edu.ru/>  <http://zdd.1september.ru/> |
| 2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 9 |  |  | <https://resh.edu.ru/>  <http://zdd.1september.ru/> |
| 3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 8 |  |  | <https://resh.edu.ru/>  <http://zdd.1september.ru/> |
| 4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 4 |  |  | <https://resh.edu.ru/>  <http://zdd.1september.ru/> |
| 5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 4 |  |  | <https://resh.edu.ru/>  <http://zdd.1september.ru/> |
| 6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 4 |  |  | <https://resh.edu.ru/>  <http://zdd.1september.ru/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 0 |  |

**9 КЛАСС**

**Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания:**

1. Осознание ценности жизни;
2. Осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество часов** | | | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы** |
| **Всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| **Спортивно-оздоровительная деятельность** | | | | | |
| 1 | Гимнастика (модуль "Гимнастика") | 5 |  |  | <https://resh.edu.ru/>  <http://zdd.1september.ru/> |
| 2 | Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика") | 9 |  |  | <https://resh.edu.ru/>  <http://zdd.1september.ru/> |
| 3 | Зимние виды спорта (модуль "Зимние виды спорта") | 8 |  |  | <https://resh.edu.ru/>  <http://zdd.1september.ru/> |
| 4 | Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры") | 4 |  |  | <https://resh.edu.ru/>  <http://zdd.1september.ru/> |
| 5 | Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры") | 4 |  |  | <https://resh.edu.ru/>  <http://zdd.1september.ru/> |
| 6 | Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры") | 4 |  |  | <https://resh.edu.ru/>  <http://zdd.1september.ru/> |
| ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ | | 34 | 0 | 0 |  |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы /. Для учителей общеобразовательных учреждений //. Москва Просвещение. В.И. Лях, А.А. Зданевич

2. Физическая культура. 5 - 7 классы; базовый уровень. Учебник для общеобразовательных организаций. /М.Я. Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др./ под ред. М.Я.Виленского. – 7-е изд. М. «Просвещение».

3. 2. Физическая культура. 8 - 9 классы; Учебник для общеобразовательных организаций. / В.И.Лях – 6-е изд. - М. «Просвещение.

3. Физическая культура. Тестовый контроль. 5 – 11 классы: пособие для учителей общеобразовательных организаций/ В.И.Лях.-5-е изд.перераб. и доп.-М.;Просвещение.

4. Физическая культура. 5-11 классы: календарно – тематическое планирование по трёхчасовой программе/ авт.-сост. В.И. Виненко. – Волгоград: Учитель.

**Образовательные Интернет – ресурсы:**

* http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры
* http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физической культуры
* http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
* http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
* http://festival.1september.ru/ - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

http://sportlaws.infosport.r

**Материально-техническое обеспечение :**

* Спортивный зал при школе.
* Спортивная площадка при школе.
* Баскетбольные щиты, волейбольная сетка, ворота для минифутбола .
* Мячи различные: футбольные, баскетбольные ,волейбольные, , резиновые, теннисные, набивные различной массы, малые для метания.
* Скакалки, стойки для обводки, гимнастические стенки, перекладины, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гантели, обручи, гимнастические палки, гимнастический козел.
* Секундомер, свисток, рулетка, динамометр.