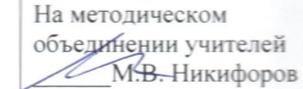
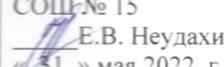
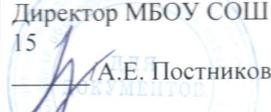


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 15»

<b>«Рассмотрено»</b> На методическом объединении учителей МБОУ СОШ № 15 Протокол № 4 от «_31_» мая 2022_г. 	<b>«Согласовано»</b> Заместителем директора МБОУ СОШ № 15 Е.В. Неудахиной «_31_» мая 2022_г. 	<b>«Принято»</b> Педагогическим советом Протокол № 7 «_31_» мая 2022_г.	<b>«Утверждено»</b> Директор МБОУ СОШ № 15 А.Е. Постников/ Приказ № 169 от «_31_» мая 2022_г.  
--	--	--	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### по внеурочной деятельности «Крепыш»

#### Направление «Спортивно-оздоровительное»

5-9  
(классы)

2022/2023 учебный год  
основное общее образование  
уровень базовый

Составитель:  
Никифоров М.В.  
учитель физической культуры

Бийск, 2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативным основанием для создания рабочей программы курса по внеурочной деятельности «Крепыш» для обучающихся 5-9 классов послужили:

1. Закон РФ «Об образовании»;
2. Письмо Министерства образования и науки РФ от 19.04.2011 г. №03-255 "О введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования";
3. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «СОШ № 15» на 2022/2023 уч.г.;
4. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. — М.: Просвещение, 2010. — 223 с.

Программа по своему содержанию является физкультурно-спортивной, по функциональному предназначению – специальной, по форме организации – кружковой. Срок реализации программы 1 год.

Новизна программы состоит в том, что в ней прослеживается углубленное изучение данных видов 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. Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся в личном физическом совершенствовании своих знаний, умений и навыков в данном виде специализации а, следовательно, в понимании заботы о собственном здоровье. Программа по факультативному курсу направлена на развитие мотивации к познанию и творчеству учащихся, создание условий для развития, укрепление психического и физического здоровья. Программа рассчитана на обучающихся 11-16 лет.

Занятия проводятся по 1 часу 1 раз в неделю. Всего недель -35. Итого- 35 часов в год.

**Основная цель программы:** содействовать гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; прививать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями.

### **Задачи:**

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся;

- содействие правильному физическому развитию; повышение уровня обще – физической подготовленности;
- развитие специальных физических способностей необходимых в соревновательной деятельности;
- воспитание целеустремлённости, взаимовыручки, самообладания;
  - приобретение необходимых знаний и навыков в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований, в области физической культуры.

## **II. Общая характеристика курса.**

Отличительные особенности данной программы заключаются в том, что она 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, учителями, классными руководителями. Запланированы воспитательные задачи: приучение к сознательной дисциплине, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в данном возрасте школьники наиболее сильно подвержены негативному влиянию со стороны внешней среды и такие не маловажные факторы как: здоровье, морально-этические нормы, психологические, входят в основу развития личности. Данная программа помогает подростку сформировать себя как личность. Это ведение здорового образа жизни, самообладание, взаимовыручка, целеустремлённость. К каждому занимающемуся отводится индивидуальный подход. В процессе обучения происходит постоянное тестирование результатов занимающихся. Главным итогом занятий являются соревнования, олимпиада по физической культуре. Основной показатель работы спортивной секции – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности. насыщение комплекса упражнениями самостоятельно варьируется, усложняется и дополняется педагогом в течение каждого учебного периода, дифференцированно к возрасту, физическим способностям и психофизиологическим особенностям занимающихся. Упражнения используются в различном наборе с увеличением продолжительности и количества повторений на этапах тренировок учащихся и с включением специальных упражнений по показаниям. Нагрузка варьируется за счет включения в работу спортивного инвентаря, свободных отягощений, тренажеров и др., а также за счет увеличения количества повторов и длительности упражнений,

использования дыхательных упражнения, а так же различных исходных положений. Занятия проводятся в спортивном зале и на спортивном стадионе школы. Средствами обучения являются: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи,

верхние и нижние перекладины, рулетка, гимнастические скамейки, гири, гантели, скакалки, гимнастические маты, карточки с упражнениями, секундомер.

### **Ожидаемый результат**

В результате регулярного посещения занятий учащиеся должны:

- повысить уровень своей физической подготовленности;
- приобрести навыки и умения по изучаемым видам спорта;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации; - использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- уметь разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям спортом и дальнейшему самосовершенствованию;
- обучающиеся должны научиться следовать основным принципам здорового образа жизни, для них должно стать привычным представление о том, что ЗОЖ - это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

## **СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5-9 классы**

Рабочая программа каждого класса предусматривает следующее распределение учебного материала:

№	Название раздела	Количество часов		
		общее	теория	практика
1	<b>Физическая культура и спорт в России</b>	4	4	-
2	<b>Физическая подготовка</b>	10	2	8
3	<b>Техническая подготовка</b>	10	2	8

4	Тактическая подготовка	5	2	3
	<b>Итого:</b>	<b>35</b>	<b>9</b>	<b>26</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5а,б класс

№ п/п	№ по теме	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	форма внеурочной деятельности	Дата	
					По плану	Факт
		<b>Физическая культура и спорт в России (5 часов)</b>	5			
1	1	Вводное занятие. ТБ в спортивном и тренажёрном залах. Физическая культура и спорт в России.	2	теория		
2	2	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	теория		
3	3	Гигиена закаливания, режим тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления	1	теория		
4	4	История Олимпийских игр	1	теория		
		<b>Физическая подготовка (10 часов)</b>				
5	5	Общая и специальная физическая подготовка.	1	теория		
6	6-7	Физическая подготовка, бег до 5-8 минут	2	практика		
7	8-9	Физическая подготовка, эстафеты	2	практика		
8	10-11	Физическая подготовка, лазание по канату	2	практика		
9	12-13	Челночный бег с несколькими повторениями	2	практика		

10	14-15	Упражнения, проводимые по методу круговой тренировки	2	практика		
		<b>Техническая подготовка(10 часов)</b>				
11	16	Техника спринтерского бега.	1	теория		
12	17-18	Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;	2	практика		
13	19	Кроссовая подготовка.Бег в среднем темпе. Бег по залу 15-20 минут.	1	практика		
14	20	Бег в равномерном темпе 300 м на время.	1	практика		
15	21-22	Техника ведения мяча, бросок в кольцо (баскетбол).Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Выполнение комбинации.	2	практика		
16	23	Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом)	1	практика		
17	24-25	Техника подтягивания на высокой перекладине. Подтягивание на высоко перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху, широким, узким, средним); подъём переворот	2	практика		
		<b>Тактическая подготовка ( 10 часов)</b>				
18	26	Контрольные тесты и испытания. Бег 60м,100м на результат	1	практика		
19	27	Прыжки в длину с места на результат	1	практика		
20	28	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) на результат	1	практика		
21	29	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек., на результат	1	практика		
22	30	Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результат	1	практика		
23	31	Наклон из положения сидя на результат	1	практика		
24	32	Соревнования в беге на короткие дистанции	1	практика		

25	33	Соревнования по подтягиванию	1	практика		
26	34-35	Спортивные игры (волейбол, футбол)	2	практика		

**6а,б класс**

№ п/п	№ по теме	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	форма внеурочной деятельности	Дата	
					По плану	Факт
		<b>Физическая культура и спорт в России (5 часов)</b>	5			
1	1	ТБ в спортивном и тренажёрном залах. История физической культуры и спорта в России.	2	теория		
2	2	Физические упражнения и возраст. Их влияние на организм занимающихся.	1	теория		
3	3	Закаливания организма, индивидуальный режим тренировочных занятий и отдыха. Массаж и самомассаж.	1	теория		
4	4	Олимпийские игры в 20 веке	1	теория		
		<b>Физическая подготовка (10 часов)</b>				
5	5	Общая и специальная физическая подготовка.	1	теория		
6	6-7	Физическая подготовка, бег до 5-8 минут	2	практика		
7	8-9	Физическая подготовка, эстафеты	2	практика		
8	10-11	Физическая подготовка, лазание по канату	2	практика		
9	12-13	Челночный бег с несколькими повторениями	2	практика		

10	14-15	Упражнения, проводимые по методу круговой тренировки	2	практика		
		<b>Техническая подготовка(10 часов)</b>				
11	16	Техника спринтерского бега.	1	теория		
12	17-18	Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;	2	практика		
13	19	Кроссовая подготовка.Бег в среднем темпе. Бег по залу 15-20 минут.	1	практика		
14	20	Бег в равномерном темпе 300 м на время.	1	практика		
15	21-22	Техника ведения мяча, бросок в кольцо (баскетбол).Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Выполнение комбинации.	2	практика		
16	23	Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом)	1	практика		
17	24-25	Техника подтягивания на высокой перекладине. Подтягивание на высоко перекладине различными способами, хватом (снизу, сверху, широким, узким, средним); подъём переворот	2	практика		
		<b>Тактическая подготовка ( 10 часов)</b>				
18	26	Контрольные тесты и испытания. Бег 60м,100м на результат	1	практика		
19	27	Прыжки в длину с места на результат	1	практика		
20	28	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) на результат	1	практика		
21	29	Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек., на результат	1	практика		
22	30	Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результат	1	практика		
23	31	Наклон из положения сидя на результат	1	практика		
24	32	Соревнования в беге на короткие дистанции	1	практика		
25	33	Соревнования по подтягиванию	1	практика		

26	34-35	Спортивные игры (волейбол, футбол)	2	практика		
----	-------	------------------------------------	---	----------	--	--

7а, б класс

№ п/п	№ по теме	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	форма внеурочной деятельности	Дата	
					По плану	Факт
		<b>Физическая культура и спорт в России (5 часов)</b>	5			
1	1	Правовые основы физической культуры и спорта.	1	теория		
2	2	Влияние ОФП и СФП на развитие двигательных способностей.	1	теория		
3	3	Закаливания организма, индивидуальный режим тренировочных занятий и отдыха.	1	теория		
4	4	Современные олимпийские игры. Гигиенические требования к одежде. Понятия физических качеств.	2	теория		
		<b>Физическая подготовка (10 часов)</b>				
5	5	ОРУ в движении. Силовая подготовка в тренажерном зале.	1	теория		

6	6-7	Прыжки со скакалками. Подвижные игры с б\б мячом.	2	практика		
7	8-9	Комплекс ОРУ. Упражнения на развитие силы. Упражнения на гибкость.	2	практика		
8	10-11	Многоскоки. Кросс типа «фортлетка».	2	практика		
9	12-13	Кроссовая подготовка.	2	практика		
10	14-15	Упражнения, проводимые по методу круговой тренировки	2	практика		
		<b>Техническая подготовка(10 часов)</b>				
11	16	Спортивные игры (баскетбол).	1	теория		
12	17-18	Основы техники ведения мяча с изменением направления.	2	практика		
13	19	Броски в кольцо.	1	практика		
14	20	Обводка стоек с ведение мяча.	1	практика		
15	21-22	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо.	2	практика		
16	23	Прием и передача мяча в парах, движении.	1	практика		
17	24-25	Штрафной бросок. Выполнение комбинации.	2	практика		
		<b>Тактическая подготовка ( 10 часов)</b>				
18	26	Контрольные тесты и испытания. Бег 100м на результат	1	практика		
19	27	Прыжки в длину с места на результат	1	практика		
20	28	Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) на результат	1	практика		
21	29	Поднимание туловища из положения лёжа на результат	1	практика		
22	30	Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результат	1	практика		
23	31	Наклон из положения сидя на результат	1	практика		

24	32	Соревнования в беге на короткие дистанции	1	практика		
25	33	Соревнования по подтягиванию	1	практика		
26	34-35	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	2	практика		

### 8 класс

№ п/п	№ по теме	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	форма внеурочной деятельности	Дата	
					По плану	Факт
		<b>Физическая культура и спорт в России (5 часов)</b>	5			
1	1	Гигиенические требования к одежде. Понятия физических качеств.	1	теория		
2	2	Закаливания организма, индивидуальный режим тренировочных занятий и отдыха.	1	теория		
3	3	Влияние ОФП иСФП на развитие двигательных способностей.	1	теория		
4	4	Современные олимпийские игры.	2	теория		
		<b>Физическая подготовка</b>				

		<b>(10 часов)</b>				
5	5	Прыжки со скакалками.	1	теория		
6	6-7	Подвижные игры с б/б мячом.	2	практика		
7	8-9	Упражнения на развитие силы. Упражнения на гибкость.	2	практика		
8	10-11	Многоскоки.	2	практика		
9	12-13	Кроссовая подготовка.	2	практика		
10	14-15	Упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.	2	практика		
		<b>Техническая подготовка(10 часов)</b>				
11	16	Спортивные игры (баскетбол).	1	теория		
12	17-18	Основы техники ведения мяча с изменением направления.	2	практика		
13	19	Броски в кольцо.	1	практика		
14	20	Обводка стоек с ведение мяча.	1	практика		
15	21-22	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо.	2	практика		
16	23	Прием и передача мяча в парах, движении.	1	практика		
17	24-25	Штрафной бросок. Выполнение комбинации.	2	практика		
		<b>Тактическая подготовка ( 10 часов)</b>				
18	26	Спортивные игры (волейбол).	1	практика		
19	27	Спортивные игры (волейбол).	1	практика		
20	28	Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.	1	практика		
21	29	Поднимание туловища из положения лёжа на результат	1	практика		
22	30	Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результат	1	практика		
23	31	Подвижные игры на спортивной площадке	1	практика		
24	32	Соревнования в беге на короткие дистанции Прыжки в длину с места на результат	1	практика		

25	33	Подвижные игры на спортивной площадке	1	практика		
26	34-35	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	2	практика		

### 9 класс

№ п/п	№ по теме	Наименование разделов и тем	Кол- во часов	форма внеурочной деятельности	Дата	
					По плану	Факт
		<b>Физическая культура и спорт в России (5 часов)</b>	5			
1	1	Гигиенические требования к одежде. Понятия физических качеств.	1	теория		
2	2	Закаливания организма, индивидуальный режим тренировочных занятий и отдыха.	1	теория		
3	3	Влияние ОФП иСФП на развитие двигательных способностей.	1	теория		

4	4	Современные олимпийские игры.	2	теория		
		<b>Физическая подготовка (10 часов)</b>				
5	5	Прыжки со скакалками.	1	теория		
6	6-7	Подвижные игры с б/б мячом.	2	практика		
7	8-9	Упражнения на развитие силы. Упражнения на гибкость.	2	практика		
8	10-11	Многоскоки.	2	практика		
9	12-13	Кроссовая подготовка.	2	практика		
10	14-15	Упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.	2	практика		
		<b>Техническая подготовка(10 часов)</b>				
11	16	Спортивные игры (баскетбол).	1	теория		
12	17-18	Основы техники ведения мяча с изменением направления.	2	практика		
13	19	Броски в кольцо.	1	практика		
14	20	Обводка стоек с ведение мяча.	1	практика		
15	21-22	Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо.	2	практика		
16	23	Прием и передача мяча в парах, движении.	1	практика		
17	24-25	Штрафной бросок. Выполнение комбинации.	2	практика		
		<b>Тактическая подготовка ( 10 часов)</b>				
18	26	Спортивные игры (волейбол).	1	практика		
19	27	Спортивные игры (волейбол).	1	практика		
20	28	Подвижные игры с верхней передачей мяча: «Эстафета у стены», «Мяч в воздухе», «Мяч над сеткой», «Вызов номеров» и др.	1	практика		
21	29	Поднимание туловища из положения лёжа на результат	1	практика		
22	30	Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результат	1	практика		
23	31	Подвижные игры на спортивной	1	практика		

		площадке				
24	32	Соревнования в беге на короткие дистанции Прыжки в длину с места на результат	1	практика		
25	33	Подвижные игры на спортивной площадке	1	практика		
26	34-35	Спортивные игры (волейбол, баскетбол)	2	практика		

## Содержание программы-35часов

### Раздел 1. Теоретическая подготовка-5 часов

#### *Тема 1.1 Физическая культура и спорт в России.*

История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России. Правовые основы физической культуры и спорта.

#### *Тема 1.2 Влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

Работа сердечно-сосудистой системы. Особенности полового созревания у юношей и девушек. Понятие о телосложении человека.

#### *Тема 1.3 Гигиена закаливания. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Основные средства восстановления. Самоконтроль.*

Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями. Режимы тренировочных занятий и отдыха. Виды средств восстановления. Самоконтроль, из чего он состоит. Способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

#### *Тема 1.4 История Олимпийских игр*

#### *Тема 1.5 Современные олимпийские игры.*

### Раздел 2. Физическая подготовка –10 часов

#### *Тема 2.1 Общая физическая подготовка.*

##### *Упражнения для развития выносливости:*

Длительный бег до 20-25 минут, кросс, бег с препятствиями, эстафеты. Упражнения с небольшими отягощениями, лазание по канату, упражнения на тренажёрах, с весом собственного тела, со скакалкой, в парах, прыжковые упражнения, челночный бег с несколькими повторениями; упражнения, проводимые по методу круговой тренировки.

##### *Упражнения для развития скоростно-силовых способностей:*

Прыжки и многоскоки; игры и эстафеты с элементами бега, прыжки ч/з препятствия, упражнения на пресс, метания набивного мяча, игры и эстафеты с элементами прыжков, прыжки ч/з нарты на время.

##### *Упражнения для развития скоростных способностей:*

Эстафеты с бегом на короткие дистанции; Старты из различных положений (высокий, низкий, стоя спиной в сторону бега, лёжа на животе, лёжа на спине).

Бег с ускорениями 30-60 м, 40-100м. Бег с максимальной скоростью.

##### *Упражнения для развития гибкости:*

Наклоны; растяжки, упражнения на гимнастической стенке, упражнения в парах, упражнения с гимнастическими палками, пружинистые наклоны, упражнения с гимнастическими скамейками.

*Упражнения на развитие силовой выносливости:*

Подтягивание на низкой перекладине, подтягивание на высокой перекладине (хватом сверху, хватом снизу, широким хватом, узким хватом); сгибание и разгибание рук в упоре лёжа- на гимн. Скамейке, на полу, работа с гантелями, работа с гирей, работа со штангой, подтягивание из виса углом.

### **Раздел 3. Техническая подготовка –10часов.**

#### ***Тема 3.1 Техника спринтерского бега.***

Старт и стартовый разгон с постепенным увеличением скорости и расстояния бега;

Бег с ускорением до 30 м; Бег с ускорением до 40-60 метров. Бег на 100м в среднем темпе; финиширование грудью, плечом; Бег на 30 метров на результат.

***Тема 3.2 Кроссовая подготовка.*** Бег в среднем темпе. Бег по залу 15-20 минут. Бег с изменением темпа. Бег с отягощением (грузом на ногах). Бег по сложно пересеченной местности. Бег на 1-3 км. Бег в равномерном темпе 1 км на время.

#### ***Тема 3.3 Техника ведения мяча, бросок в кольцо (баскетбол)***

Ведение мяча с изменением направления. Броски в кольцо. Штрафной бросок. Выполнение комбинации.

#### ***Тема 3.4 Техника выполнения акробатических упражнений.***

Выполнение кувырка вперед, назад. «Мост» из положения лежа, равновесие. Переворот вправо (влево). Длинный кувырок с поворотом на 180 и 360. Выполнение комбинации.

#### ***Тема 3.5 Техника подтягивания на высокой перекладине.***

Подтягивание на низкой перекладине (из виса углом); подтягивание на высокоперекладине различными способами, хватом (снизу, сверху, широким, узким, средним); подъём переворот; выход силой; подтягивание на высокой перекладине с отягощением (с грузом).

#### ***Тема 3.6 Спортивные игры (волейбол, футбол)***

Прием и передача мяча в парах. Поддача мяча. Поддача мяча по зонам. Прием мяча после поддачи. Ведение мяча. Обводка фишек. Выполнение комбинации.

### **Раздел 4. Тактическая подготовка –5часов.**

#### ***Тема 4.1 Контрольные тесты и испытания.***

Бег 60м, 100м на результат;

Бег 1 километр на результат;

Прыжки в длину с места на результат;

Сгибание разгибание рук в упоре лёжа (девушки) на результат;

Подтягивание на высокой перекладине хватом сверху (юноши) на результат;

Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек., на результат;

Наклон из положения сидя на результат.

#### ***Тема 4.2 Соревновательная деятельность.***

Соревнования в беге на короткие дистанции;

Соревнования в беге на длинные дистанции;

Соревнования по подтягиванию;

## по физической культуре.

Для отражения количественных показателей в требованиях используется следующая система обозначений:

**Д** — демонстрационный экземпляр (1 экз., кроме специально оговоренных случаев);

**К** — комплект (из расчета на каждого учащегося исходя из реальной наполняемости класса);

**Г** — комплект, необходимый для практической работы в группах, насчитывающих несколько учащихся.

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество		Примечание
		Основная школа		
<b>1</b>	<b>Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>			
1.1	Стандарт основного общего образования по физической культуре		Д	Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
1.2	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)		Д	
1.3	Рабочие программы по физической культуре		Д	
1.4	Научно-популярная литература по физической культуре, спорту, олимпийскому движению		Д	В составе библиотечного фонда
1.5	Методические издания по физической культуре для учителей		Д	Методические пособия и рекомендации, журнал «Физическая культура в школе»
<b>2</b>	<b>Демонстрационные печатные пособия</b>			
2.1	Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности. Тесты по физической культуре.		Д	
<b>3</b>	<b>Экранно-звуковые пособия</b>			
3.1	Видеофильмы по основным разделам и темам учебного предмета «физическая культура»		Д	
<b>4</b>	<b>Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование</b>			
4.1	Щит баскетбольный игровой		Д	
4.2	Щит баскетбольный тренировочный		Г	
4.3	Стенка гимнастическая		Г	

4.5	Скамейки гимнастические	Г	
4.6	Стойки волейбольные	Д	
	Канат для лазания	Д	
	Обручи гимнастические	Г	
4.9	Комплект матов гимнастических	Г	
4.10	Мячи баскетбольные		
4.11	Мячи волейбольные	Г	
4.12	Сетка волейбольная	Г	
4.13	Перекладина навесная универсальная	Д	
4.14	Козел гимнастический	К	
4.15	Коврик гимнастический	К	
4.16	Аптечка медицинская	Д	
4.17	Мячи футбольные	Г	
4.18	Мячи баскетбольные	Г	
<b>5</b>	<b>Спортивные залы (кабинеты)</b>		
5.1	Спортивный зал игровой)		С раздевалками для мальчиков и девочек
5.2	Спортивный зал гимнастический		
5.3	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
5.4	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
<b>6</b>	<b>Пришкольный стадион (площадка)</b>		
6.1	Легкоатлетическая дорожка	Д	
6.2	Сектор для прыжков в длину	Д	
6.3	Игровое поле для футбола (мини-футбола)	Д	
6.4	Гимнастический городок	Д	

#### Литература для учителя:

1. Настольная книга учителя физической культуры. Подготовка школьников к олимпиадам , 2008 год, (Светлана Киселева, Павел Киселев).

2. Минаев Б.Н., Шиян Б.М., «Основы методики физического воспитания школьников» Москва, «Просвещение», 1989 г.
3. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под редакцией В.А. Горского. 2-е издание Москва «Просвещение» 2011.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ – М «Советский спорт», 2004г.
5. Чесноков, Н. Н. Тестирование уровня знаний по физической культуре: Учебно-методическое пособие / Н. Н. Чесноков, А. А. Красников. – М.: СпортАкадемПресс, 2002.

**Литература для обучающихся:**

1. Сборник тестов для подготовки к олимпиаде по физической культуре. Лагутин, А. Б. Гимнастика в вопросах и ответах / А. Б. Лагутин, Г. М. Михалина. – М.: Физическая культура, 2010. – 128 с.
2. Лукьяненко, В. П. Физическая культура: основа знаний: Учебное пособие / В. П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003. – 224 с.
3. Твой олимпийский учебник: Учебное пособие для учреждений образования России. – 13-е изд., перераб. и доп. / В. С. Родиченко и др. – М.: Физкультура и спорт, 2004.