**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**«Основная общеобразовательная школа №34»**

**ПРИНЯТО: Утверждаю:**

**Педагогическим советом И.о директора**

**школы МКОУ ООШ №34**

**Протокол \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**№\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /С.В.Кусургашева/**

 **Приказ № \_\_\_\_\_\_от**

 **«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по (предмету) физическая культура

на 2017 – 2018 учебный год

**Класс 8**

**Всего часов на учебный год 105**

**Количество часов в неделю 3**

**Учитель:** Кудряшова Дина Александровна

**Категория \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Стаж работы:** 1 год

2017 – 2018 учебный год

пос. Мрассу

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 8 классов разработана в соответствии с:

* Федеральным базисным учебным планом (№1312 от 09.03.2004 г.);
* Федеральным перечнем учебников, рекомендованных к использованию в образовательном процессе на 2016-2017 учебный год;
* Учебным планом образовательного учреждения на 2016-2017 учебный год;

**Содержание учебного предмета**

Содержание программного материала уроков состоит из двух основных частей: базовой и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без них невозможна успешная адаптация к жизни и эффективное осуществление трудовой деятельности вне зависимости от того, какую профессию выбирает молодой человек в будущем.

Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных особенностей работы школы и индивидуальных способностей учеников, в отличие от вариативной части, где всё это учитывается.

**Базовая часть содержания программного материала**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.(в процессе урока)**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.**

Ес­тественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физичес­кую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных ак­тов. Значение нервной системы в управлении движениями и ре­гуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствова­ние соответствующих физических функций организма. Планиро­вание и контроль индивидуальных физических нагрузок в процес­се самостоятельных занятий физическими упражнениями и спор­том различной направленности.

Социально-психологические основы. Основы обучения и само­обучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнения, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направ­ленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и вы­полнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще­подготовительных и подводящих упражнений, двигательных дей­ствий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленно­сти. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физически­ми упражнениями, контролю за функциональным состоянием ор­ганизма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникнове­ния и развития физической

культуры, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям. Самостоятельное выполнение заданий учи­теля на уроках физической культуры.

**Приемы закаливания.** Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в програм­ме начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья уча­щихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в па­рильне +70...+90 °С (2—3 захода по 3—7 мин).

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной мас­сы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других ан­тропометрических показателей. Приемы самоконтроля физичес­ких нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координа­ционной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

**Спортивные игры**

В качестве базовых игр рекомен­дуются баскетбол, ручной мяч, волейбол. При наличии в школе, регионе определенных традиций и соот­ветствующих условий вместо указанных спортивных игр в содер­жание программного материала можно включать любую другую

**Баскетбол- 16 часов**

На овладе­ние техни­кой пере­движений, остановок, поворотов и стоек. На освоение ловли и пе­редач мяча. На освоение техники ве­дения мяча. На овладение техникой бросков мяча. На освоение индивиду­альной тех­ники зашиты. На закрепле­ние техники владения мя­чом и разви­тие коорди­национных способностей. На закрепле­ние техники перемещений, владения мячом и разви­тие коорди­национных способнос­тей. На освоении тактики игры. На овладение игрой и ком­плексное раз­витие психо­моторных спо­собностей.

**Волейбол-21 час**

На овладение техникой пе­редвижений, остановок, поворотов и стоек. На освоение техники при­ема и пере­дач мяча.

На овладе­ние игрой и комплексное развитие психомо­торных спо­собностей. На развитие координаци­онных спо­собностей (ориентиро­вание в про­странстве, быстрота ре­акций и пе­рестроение двигательных действий, дифференци­рование си­ловых, прост­ранственных и временных параметров движений, способностей к согласова­нию движе­ний и ритму). На развитие выносливос­ти. На развитие скоростных и скоростно-силовых спо­собностей. На освое­ние техники нижней прямой по­дачи. На освоение техники пря­мого напада­ющего удара. На закрепле­ние техники владения мя­чом и разви­тие коорди­национных способностей. На закреп­ление техни­ки переме­щений, вла­дения мячом и развитие координаци­онных спо­собностей. На освоение тактики иг­ры. На знания о физической культуре. На овладение организаторскими способностями. Самостоятельные занятия.

**Гимнастика -17 часов**

На освоение строевых упражнений. На освоение общеразвивающих упраж­нений без предметов на месте и в движении. На освоение общеразвивающих упраж­нений с пред­метами. На освоение и совершен­ствование ви­сов и упоров. На освоение опорных прыжков. На освоение акробатичес­ких упражне­ний. На развитие координаци­онных спо­собностей. На развитие силовых спо­собностей и силовой вы­носливости. На развитие скоростно-силовых спо­собностей. На развитие гибкости. На знания о физической культуре. На овладе­ние органи­заторскими умениями. Самостоя­тельные за­нятия.

**Легкая атлетика – 21 час**

На овладение техникой спринтерско­го бега. На овладение техникой длительного бега. На овладение техникой прыжка в длину. На овладение техникой прыжка в высоту. На овладе­ние техни­кой метания малого мяча в цель и на дальность. На развитие скоростных способностей. На развитие координаци­онных спо­собностей. На знания о

физической культуре. На овладе­ние органи­заторскими умениями. На развитие выносливос­ти. На развитие скоростно-силовых спо­собностей. Самостоя­тельные за­нятия.

**Лыжная подготовка -18 часов**

На освоение техники лыжных ходов. Попеременный двухшажный и одновременный бесшажный ходы. Подъем "полуелочкой". Торможение "плугом". Повороты переступанием. Прохождение дистанций. На знания о физической культуре.

**Вариативная часть содержания программного материала**

**Единоборство – 7 часов**

Осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партнере и в стойке (юноши). Способствует овладению учащимися жизненно важными навыками единоборств. Оказывает распространенное воздействие на развитие координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реагирования и перестроения двигательных действий, равновесий, вестибулярная устойчивость, способность к произвольному расслаблению мышц, дифференцирование силовых параметров движения) и кондитерских (скоростно-силовых, силовых, силовой выносливости) способностей.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

**Знать**

* Основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
* Особенности развития избранного вида спорта;
* Педагогические,физиологичес5ие и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитание физических качеств, современные формы построения занятий и систем знаний физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* Биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей направленности, основы и использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
* Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, важности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
* Возрастные особенности развития ведущих психических процессов физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
* Психофункциональные особенности особенного организма;
* Индивидуальные особенности контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовки;
* Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
* Правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

**Уметь**

* Технически правильно уметь осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного доступа;
* Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
* Контролировать и регулировать функциональные состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
* Управлять своими эмоциями; эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
* Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма и несчастных случаях;
* Пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Место предмета в учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации. Рабочая программа рассчитана на 105 учебных часов из расчета 35 часов в год для образовательного учебного предмета «физическая культура» на этапе основного общего образования. Примерная программа тоже из расчета 3 часов в неделю с 5 по 9 классы рассчитана на 105 учебных часов. В ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объёме 50 учебных часов, предназначенный для реализации учителя собственных подходов к структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий, в том числе 18 часов для проведения контрольных.

 **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**Распределение учебного материала по физической культуре в 6 классе**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п.п. | Наименование раздела | Количество часов |
| 1 | Легкая атлетика | 10 |
| 2 | Гимнастика  |  17 |
| 3 | Волейбол  | 21 |
| 4 | Лыжная подготовка  | 18 |
| 5 | Единоборство  | 7 |
| 6 | Спортивные игры | 5 |
| 7 | Баскетбол  | 16 |
| 8 | Легкая атлетика | 11 |
| **Итого** | **105** |

**КАЛЕНДАРНО ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

 **2015 – 2016 учебный год**

**8 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Дата | № Урока | НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ | Кол-во часов | Теория | Вид кон-ля | коррекция |
|  | **Лёгкая атлетика:** | **10** |
| I ЧЕТВЕРТЬ |  | 1 | Т/Б. Низкий старт; бег 60м. |  | 1 |  |  |
|  | 2 | Низкий старт; бег по дистанции 60м. |  |  | 1 |  |
|  | 3 | Техника спринтерского бега; |  | 1 |  |  |
|  | 4 | Старт, бег по дистанции, финиш; |  |  | 1 |  |
|  | 5 | Метание мяча на дальность; |  |  | 1 |  |
|  | 6 | Кроссовая подготовка 1,5км. |  | 1 |  |  |
|  | 7 | Кросс 1,5 км. |  |  | 1 |  |
|  | 8 | Прыжки в длину с разбега;  |  | 1 |  |  |
|  | 9 | Прыжки в длину с разбега; |  |  | 1 |  |
|  | 10 | Кроссовая подготовка; метание; |  | 1 |  |  |
| **Гимнастика:** | **17** |
|  | 11 | Т/Б. Строевые упражнения; |  | 1 |  |  |
|  | 12 | Строевые упражнения; ходьба; повороты; |  | 1 |  |  |
|  | 13 | Комплекс упражнений с предметами; |  | 1 |  |  |
|  | 14 | Комплекс упражнений на брусьях; |  | 1 |  |  |
|  | 15 | Опорный прыжок, кувырки в перёд; |  | 1 |  |  |
|  | 16 | Прыжки через козла |  | 1 |  |  |
|  | 17 | Комбинация из изученного; |  | 1 |  |  |
|  | 18 | Кувырки назад, стойка на руках; |  | 1 |  |  |
|  | 19 | Мост, поворот на колено; |  | 1 |  |  |
|  | 20 | Комплекс ОРУ без предметов; |  | 1 |  |  |
|  | 21 | Упражнения в висах и упорах; |  | 1 |  |  |
|  | 22 | Упражнения в висах и упорах; |  | 1 |  |  |
|  | 23 | Прыжки через скакалку; |  | 1 |  |  |
|  | 24 | Прыжки через скакалку; эстафеты; |  | 1 |  |  |
|  | 25 | Кувырки вперёд, назад слитно; |  | 1 |  |  |
|  | 26 | Кувырки вперёд, назад слитно; |  | 1 |  |  |
|  | 27 | Строевые упражнения; эстафеты; |  | 1 |  |  |
|  | **Волейбол**: | **21** |
| II ЧЕТВЕРТЬ |  | 28 | Т/Б. Перемещение, прием и передачи мяча. |  | 1 |  |  |
|  | 29 | Прием мяча снизу. Передача и прием сверху. |  | 1 |  |  |
|  | 30 | Обучение верхней прямой подачи, совершенствование приемов и передач. |  | 1 |  |  |
|  | 31 | Контроль в качестве движений в передачи и приемов. |  | 1 |  |  |
|  | 32 | Техника нападающего удара, защита блокированием. |  | 1 |  |  |
|  | 33 | Нападающий удар и блокирование |  | 1 |  |  |
|  | 34 | Оценка техники нападающего удара |  | 1 |  |  |
|  | 35 | Тактика нападения. |  | 1 |  |  |
|  | 36 | Тактические действия в игре. |  | 1 |  |  |
|  | 37 | Совершенствование тактических действий. |  | 1 |  |  |
|  | 38 | Судейство игры. Учебно-тренировочная игра. |  | 1 |  |  |
|  | 39 | Учебно-тренировочная игра |  | 1 |  |  |
|  | 40 | Игра «Мяч в воздухе». |  | 1 |  |  |
|  | 41 | Игра с элементами волейбола. |  | 1 |  |  |
|  | 42 | Игра «Мяч в воздухе». |  | 1 |  |  |
|  | 43 | Игра «Собачка», «Мяч в воздухе». |  | 1 |  |  |
|  | 44 | Учебно-тренировочная игра.  |  | 1 |  |  |
|  | 45 | Игра с элементами волейбола. |  | 1 |  |  |
|  | 46 | Учебно-тренировочная игра. |  | 1 |  |  |
|  | 47 | Игра по правилам в волейбол. |  | 1 |  |  |
|  | 48 | Игра на оценку |  |  | 1 |  |
|  | **Лыжная подготовка:** | **18** |
| III ЧЕТВЕРТЬ |  | 49 | Т/Б. Повторение техники одновременного одношажного хода. Прохождение 2 км. |  | 1 |  |  |
|  | 50 |  Оценивание умения переходить с одного хода на другой. Контрольная гонка на 1км.  |  | 1 |  |  |
|  | 51 | Совершенствование техники лыжных ходов. |  | 1 |  |  |
|  | 52 | Оценивание техники одновременного одношажного хода. Совершенствование попеременного четырехшажного хода.  |  | 1 |  |  |
|  | 53 | Оценивание техники одновременного бесшажного и попеременного четырехшажного ходов.  |  | 1 |  |  |
|  | 54 | Прохождение дистанции 3 км со средней скоростью. |  |  | 1 |  |
|  | 55 | Совершенствование техники всех изученных ходов и переходов с одного хода на другой.  |  | 1 |  |  |
|  | 56 | Оценивание результата на дистанции 2 км. |  | 1 |  |  |
|  | 57 | Прохождение дистанции 4 км с выполнением задания. |  |  | 1 |  |
|  | 58 | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции до 4 км со средней скоростью. |  | 1 |  |  |
|  | 59 | Совершенствование техники лыжных ходов с прохождением дистанции 5 км. |  | 1 |  |  |
|  | 60 | Совершенствование техники лыжных ходов на дистанции 4 км. |  | 1 |  |  |
|  | 61 | Прохождение 5 км с использованием изученных ходов. |  |  | 1 |  |
|  | 62 | Прохождение 5 км в среднем темпе. |  | 1 |  |  |
|  | 63 | Повторение техники одновременного и попеременного двухшажного хода.  |  | 1 |  |  |
|  | 64 | Оценивание техники попеременного двухшажного хода.  |  | 1 |  |  |
|  | 65 | Совершенствование координации работы рук при переходе с одного хода на другой.  |  | 1 |  |  |
|  | 66 | Прохождение дистанции на время  |  |  | 1 |  |
| **Единоборство:** | **7** |
|  | 67 | Т/Б. Стойки. |  | 1 |  |  |
|  | 68 | Передвижение в стойке |  | 1 |  |  |
|  | 69 | Захваты рук и туловища |  | 1 |  |  |
|  | 70 | Освобождение от захвата |  | 1 |  |  |
|  | 71 | Приемы борьбы за выгодное положение |  | 1 |  |  |
|  | 72 | Борьба за предмет |  | 1 |  |  |
|  | 73 | Упражнения по овладению приемами страховки |  | 1 |  |  |
| **Спортивные игры:** | **5** |
|  | 74 | Т/Б.Игра «Руки за спиной». |  | 1 |  |  |
|  | 75 | Игра «Ящерица» |  | 1 |  |  |
|  | 76 | Игра «Умножь на три » |  | 1 |  |  |
|  | 77 | Игра «Шишки, желуди, орехи» |  | 1 |  |  |
|  | 78 | Игра «Санки» |  | 1 |  |  |
| **Баскетбол:** | **16** |
|  | 79 | Т/Б. Разучивание техники попадания в кольцо с линии штрафного броска.  |  | 1 |  |  |
|  | 80 | Действие игроков в зоне защиты. Учебно-тренировочная игра 3х3. |  | 1 |  |  |
|  | 81 | Закрепление техники броска в кольцо с линии штрафного броска. Учебно-тренировочная игра 4х4.ехнику броска в кольцо с линии штрафного броска.  |  | 1 |  |  |
|  | 82 | Оценивание действий игрока в защите. |  |  | 1 |  |
|  | 83 | Попадания в кольцо после 5 проходов от кольца к кольцу. |  | 1 |  |  |
|  | 84 | Оценивание 5 проходов от кольца к кольцу на количество попаданий. |  | 1 |  |  |
|  | 85 | Передачи мяча, броски по кольцу после ведения.  |  | 1 |  |  |
|  | 86 | Учебно-тренировочная игра 5х5 по заданиям. Бег до 5 мин. |  | 1 |  |  |
|  | 87 | Учебно-тренировочная игра 5х5. бег до 5 мин. |  | 1 |  |  |
|  | 88 | Учебно-тренировочная игра в баскетбол. |  | 1 |  |  |
|  | 89 | Проведение упражнений в парах на сопротивление. Повторение стартов. Бег до 6 мин. |  |  | 1 |  |
|  | 90 | Повторение различных передач мяча в баскетболе и волейболе. |  | 1 |  |  |
|  | 91 | Разучивание технике ведения правой и левой рукой. |  |  | 1 |  |
|  | 92 | Разучивание бросков по кольцу в прыжке. |  |  | 1 |  |
|  | 93 | Разучивание тактических действий в нападении. |  |  | 1 |  |
|  | 94 | Совершенствование изученных элементов. |  | 1 |  |  |
| **Лёгкая атлетика:** | **11** |
|  | 95 | Т/Б. Кроссовая подготовка; метание; |  | 1 |  |  |
|  | 96 | Прыжки в длину с разбега; |  | 1 |  |  |
|  | 97 | Спринтерский бег 60м.; |  |  | 1 |  |
|  | 98 | Прыжки в длину с разбега; |  | 1 |  |  |
|  | 99 | Метание мяча на дальность; |  |  | 1 |  |
|  | 100 | Кроссовая подготовка; подвижные игры; |  | 1 |  |  |
|  | 101 | Кроссовая подготовка; эстафеты; |  | 1 |  |  |
|  | 102 | Прыжки в высоту; эстафеты; |  | 1 |  |  |
|  | 103 | Беговые упражнения: бег 1000 м.; |  | 1 |  |  |
|  | 104 | Бег 2000м. ОРУ в движении и шагом |  |  | 1 |  |
|  | 105 | Прыжки в длину с места |  | 1 |  |  |

**Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Начальное образование существенно отличается от всех последующих этапов образования, в ходе которого изучаются систематические курсы. В связи с этим и оснащение учебного процесса на этой образовательной ступени имеет свои особенности, определяемые как спецификой обучения и воспитания младших школьников в целом, так и спецификой курса «Физическая культура» в частности.

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям младших школьников; его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется учителем перед уроком.

Наличие дополнительных помещений для уроков по физической культуре позволит расширить возможность реализации вариативной части программы.

Для реализации целей и задач обучения, по данной программе используется УМК по физической культуре автор А.А.Лях, издательства «Просвещение» 2012 года.

Данная рабочая программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А**.** Зданевич.

**Учебно-практическое оборудование**

|  |  |
| --- | --- |
| 1. | Бревно гимнастическое (3 м) |
| 2. | Козёл гимнастический |
| 3. | Перекладина гимнастическая (пристеночная) |
| 4. | Стенка гимнастическая |
| 5. | Скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м) |
| 6. | Комплект навесного оборудования (перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты) |
| 7. | Мячи: набивные 1 и 2 кг, малый (теннисный), малый |
| 8. | (мягкий), баскетбольные, волейбольные, футбольные |
| 9. | Палка гимнастическая |
| 10. | Скакалка детская |
| 11. | Мат гимнастический |
| 12. | Гимнастический подкидной мостик |
| 13. | Коврики: гимнастические, массажные |
| 14. | Кегли |
| 15. | Обруч металлические |
| 16. | Планка для прыжков в высоту |
| 17. | Стойка для прыжков в высоту |
| 18. | Флажки: разметочные с опорой, стартовые |
| 19. | Лента финишная |
| 20. | Лыжи (с креплениями и палками) |
| 21. | Ботинки для беговых лыж. |
| 22. | Щит баскетбольный  |
| 23. | Сетка для переноса и хранения мячей |
| 24. | Жилетки игровые с номерами |
| 25. | Волейбольная стойка универсальная |
| 26. | Сетка волейбольная |
| 27. | Аптечка |
| 28. | Стол для игры в настольный теннис |
| 29. | Сетка и ракетки для игры в настольный теннис |
| 30. | Футбол |
| 31. | Шахматы (с доской) |
| 32. | Шашки (с доской) |
| 33. | Мячи (Б/Б, В/Б, футбольные) |
| 34. | Мяч 150гр. |
| 35. |  Мяч теннисный для метания в цель |

 **список литературы**

* 1. Е.П.Ильин Психология физического воспитания (изд. РПГУ им. Герцена, 2010 г.)
	2. А.Д.Викулов Плавание (М. «Владос пресс» 2010 г.)
	3. В.Ф. Феоктистова Образовательные здоровьесберегающие технологии (Волгоград, изд. «Учитель» 2009 г.)
	4. П.А. Киселев, С.Б.Киселева Справочник учителя ФК (Волгоград, изд. «Учитель» 2011 г.)
	5. А.Н.Каинов Организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания.(Волгоград, изд. «Учитель» 2011 г.)
	6. С.Д.Поляков, С.В.Хрущев Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников.(М. Айрис-пресс, 2009 г.)
	7. М.Н.Жуков Подвижные игры (М. Академ А 4-е издание, стереотипное 2010 г.)
	8. М.В.Видякин Внеклассные мероприятия по ФК в средней школе (Волгоград, изд. «Учитель» 2011 г.)
	9. Л.Б.Кофман, Г.И.Погадаев Настольная книга учителя ФК (изд. «Физкультура и спорт» 2009 г.)
	10. П.А. Киселев Меры безопасности на уроках ФК (изд. «Экстремум», Волгоград, 2009 г.)
	11. В.И.Лях Физическая культура 8-9 класс (М.: изд. «Просвещение» 2011 г.)