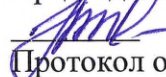


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 445
Курортного района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНО

Председатель МО

 А.Н. Шмырева
Протокол от 02.06.2020 № 5

РЕКОМЕНДОВАНО

Педагогическим советом

ГБОУ лицей № 445

Курортного района Санкт-Петербурга

Протокол от 27.08.2020 № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ лицей № 445

Курортного района Санкт-Петербурга

 М.В. Архипова

Приказ от 31.08.2020 № 116



Рабочая программа по физической культуре

для 7а класса

Уровень изучения программы базовый

Срок реализации программы 1 год

Ф.И.О. учителя Ломакина Ирина Николаевна

Санкт-Петербург
2020

Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 7 класса разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 ФЗ № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12. 2010 № 1897 (с изменениями и дополнениями);
- Учебного плана ГБОУ лицей № 445 на 2020/2021 учебный год;
- Примерной программы по физической культуре. 5-9 классы (Стандарты второго поколения). – М.: Просвещение, 2011;
- Положения о рабочей программе учебных предметов ГБОУ лицей № 445;
- Авторской программы: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016.
- Учебника: Физическая культура. 5-7 классы. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2016.

Целью учебной программы по физической культуре является формирование у учащихся основной школы основ здорового образа жизни, развитие интереса и творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физической культурой посредством освоения двигательной деятельности. Реализация данной цели обеспечивается содержанием учебного предмета дисциплины «Физическая культура», в качестве которого выступает физкультурная (двигательная) деятельность человека, ориентированная на укрепление и сохранение здоровья, развитие физических качеств и способностей, приобретение определенных знаний, двигательных навыков и умений. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих образовательных **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоко нравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Место учебного предмета в учебном плане

В соответствии с учебным планом ГБОУ лицей № 445 на 2020/2021 учебный год на физическую культуру в 7 классе отводится 102 часа в год (3 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Результаты освоения программы по физической культуре выполняют двоякую функцию. С одной стороны, они предназначены для оценки успешности овладения обучающимися программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее – частное – конкретное», и представлены соответственно предметными, личностными и метапредметными результатами.

Личностные результаты

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Учащийся научится:

В области познавательной культуры:

- владеть знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владеть знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владеть знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельностью;

- активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
- содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умению длительно сохранять правильную осанку при разнообразных формах движения и передвижений;
- стремлению поддерживать хорошее телосложение в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
- культуре движения, умению передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры:

- осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
- достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры:

- владеть навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
- владеть навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
- максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Метапредметные результаты

Учащийся научится:

В области познавательной культуры:

- воспринимать физическую культуру как явление культуры, способствующее развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимать здоровье как важнейшее условие саморазвития и самореализации человека, расширяющее свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающее долгую сохранность творческой активности;
- понимать физическую культуру как средство организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уважительно относиться к окружающим, проявлять культуру взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственно относиться к порученному делу, проявлять осознанную дисциплинированность и готовность отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестно выполнять учебные задания, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рационально планировать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятию красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формированию физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- пониманию культуры движений человека, постижению жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- восприятию спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявлению адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владеть культурой речи, вести диалог в доброжелательной и открытой форме, проявлять к собеседнику внимание, интерес и уважение;
- вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владеть широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

Учащийся научится:

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
- оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, конкретно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
- проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;
- осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

Знания о физической культуре

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать их в режиме дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Учащийся получит возможность научиться:

- *характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного Олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;*
- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, называть великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Учащийся научится:

- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Учащийся получит возможность научиться:

- *вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;*
- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Физическое совершенствование

Учащийся научится выполнять:

- комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости и координации);
- акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- легкоатлетические упражнения в беге и прыжках (в высоту и длину);
- основные технические действия и приемы игры в футбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- основные технические действия и приемы игры в волейбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- основные технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Учащийся получит возможность научиться:

- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.

Контроль предметных результатов

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Координация	Челночный бег 3*10 м, сек	8.3 и ниже	8.7 и ниже
		9.0-8.6	9.5-9.0
		9.3 и выше	10.0 и выше
Скоростные	Бег 60 м, сек	9.5	9.8
		9.8	10.4
		10.2	10.9
Силовые	Прыжок в длину с места, см	205 и выше	200 и выше
		170-190	160-180
		150 и ниже	140 и ниже
	Подтягивание в висе на низкой/высокой перекладине, раз	8;6;3	19;15;8
	Поднимание туловища из положения лежа на спине разы за 1 мин	39;35;22	34;30;18
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	24;20;16	12;8;6
Выносливость	Бег 1500 м.	Без учета времени	Без учета времени
	Бег 2000м мин/сек	10.30	13.10
Гибкость		Коснуться лбом колен Коснуться ладонями пола Коснуться пальцами пола	Коснуться лбом колен Коснуться ладонями пола Коснуться пальцами пола

Учебно-тематический план

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Базовая часть	72
1.1.	Основы знаний о физической культуре	в процессе урока
1.2.	Спортивные игры (баскетбол)	12
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	12
1.4.	Легкая атлетика	24
1.5.	Кроссовая подготовка	24
2	Вариативная часть	30
2.1.	Волейбол	30
	Итого	102

Содержание программы

Основы знаний о физической культуре, приемы закаливания

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, 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. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Приемы закаливания. Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, холодные, очень холодные). Солнечные ванны (правила, дозировка).

Баскетбол (12 часов). Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Комбинации из основных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением: варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом, тактические действия; игра по правилам.

Гимнастика с элементами акробатики (12 часов).

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

Организирующие команды и приемы. Строевые упражнения. Упражнения с предметами и без них. Висы на низкой и высокой перекладине. Акробатические элементы: кувырок вперед в стойку на лопатках. Кувырок назад в полушпагат. Мост из положения стоя без помощи.

Легкая атлетика (24 часа). Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

Высокий и низкий старт. Стартовый разгон, бег на результат (различные дистанции). Бег с ускорением. Эстафетный бег. Челночный бег 3 x 10 м. Бег в равномерном и переменном темпе до 15 мин, кросс до 2 км. Бег на средние дистанции. Бег на 1500 м. Прыжки в длину с места и с разбега. Метание мяча с места и с разбега. Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Броски набивного мяча.

Кроссовая подготовка (24 часа)

Для развития выносливости – равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег на выносливость – 2000 м. Преодоление вертикальных препятствий. Спринтерский и эстафетный бег.

Волейбол (30 часов). Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Стойка и передвижения игрока. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Комбинации из основных элементов техники передвижения; варианты техники приема, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка, тактические действия, игра по правилам.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Учебно-методический комплект

1. Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. Физическая культура. 5-7 класс. - М.: Просвещение – 2014.

Дополнительная литература

1. Гуревич И.А. Физическая культура и здоровье. 300 соревновательно-игровых заданий. Учебно-методическое пособие. М.: Высшая школа, 2011. – 349 с.
2. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к олимпиадам (Всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). -: Глобус, 2008. – 320 с.
3. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: Вако, 2010. – 400 с.
4. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – М.: Просвещение, 2011. -77 с.
5. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Футбол. – М.: Просвещение, 2011. -95 с.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Лёгкая атлетика. – М.: Просвещение, 2011. -93 с.
7. Лях В.И. Физическая культура. 5-9 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя. – М.: Просвещение, 2012. – 144 с.
8. Муравьев В.А. Гармония физического развития и здоровья детей и подростков: Методическое пособие. – М.: Дрофа, 2009. – 126 с. (Библиотека учителя)
9. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы. - М.: Дрофа, 2010. – 144 с.
10. Смирнов Д.В., Тимофеев А.А., Горский В.А., Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. - М.: Просвещение, 2011. -111 с.
11. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.Н. Программы внеурочной деятельности. Туристско-краеведческая деятельность. Спортивно-оздоровительная деятельность. – М.: Просвещение, 2011. -80 с.
12. Собянин Ф.И. Физическая культура. Организация и проведение викторин в образовательных учреждениях. V – XI классы. Методическое пособие. - М.: Дрофа, 2008.
13. Твой олимпийский учебник: учебн. Пособие для олимпийского образования / В.С. Родиченко и др.; Олимпийский комитет России. – 22-е изд., перераб. И доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 144 с.

Учебно-информационные ресурсы

<i>Электронный адрес</i>	<i>Название сайта</i>
http://www.school.edu.ru	Федеральный российский общеобразовательный портал
http://www.edu.ru	Федеральный портал «Российское образование»

http://www.km.ru	Мультипортал компании «Кирилл и Мефодий»
http://www.uroki.ru	Образовательный портал «Учеба»
http://www.uroki.net/docfizcult.htm	Сайт «УРОКИ. НЕТ» (уроки для учителей)
http://www.courier.com.ru	Электронный журнал «Курьер образования»
http://www.vestnik.edu.ru	Электронный журнал «Вестник образования»
http://www.1september.ru	Издательский дом «1 сентября»
http://www.sovsportizdat.ru	Издательский дом «Советский спорт»
http://teacher.fio.ru	Федерация Интернет образования
http://www.russiatourism.ru/	Федеральное агентство по туризму (Ростуризм)
http://lib.sportedu.ru	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/:	Министерство спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации
http://www.fizkulturavshkole.ru/	Сайт «Физическая культура в школе»
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://federalbook.ru/projects/sport/sport.html	Федеральный справочник «Спорт России»

