

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Приаргунская Средняя общеобразовательная школа**

Согласовано.
Заместитель
директора по ВР

_____/_____
« » _____

Утверждаю.
Директор
МБОУ Приаргунской СОШ
_____/Г.И. Золотовская /

**Программа
Дополнительного образования
Физкультурной направленности
«Будем здоровы!»**



Возраст учащихся :13-14 лет

Срок реализации 1 год

Разработчик составитель: Пакульских ОП

Год разработки 2020

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности Будем здоровы! (общая физическая подготовка) для 7-8 классов составлена в соответствии :

- ❖ Федерального Закона об образовании РФ от № 273 ФЗ от 29.12.12;
- ❖ Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 г. за №1/15);
- ❖ Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ Приаргунская СОШ. (5-9кл)
- ❖ Положением о порядке разработки и требованиях к структуре, содержанию и оформлению рабочей программы внеурочной деятельности по ФГОС утверждённой приказом № 479 от 30.10.2014 года
- ❖ Программой учебного курса, на основании которой составлена рабочая программа: Рабочие программы. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. – 2-е изд. - М. :,Просвещение, 2012 год.

По функциональному предназначению программа является базовой

Актуальность программы. Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы. Программа секции ОФП составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей). Основой ОФП являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, спортивных и подвижных игр, прикладных видов спорта. Занятия общей физической подготовкой являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретения инструкторских навыков и

умения самостоятельно заниматься физической культурой, формирования моральных и волевых качеств.

Новизна программы заключается в том, программа секции «Будем здоровы!» (общей физической подготовки) составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе, дополняя его с учётом интересов детей к тем видам спорта, которые пользуются популярностью в повседневной жизни (в зависимости от возраста, пола, времени года и местных особенностей).

Педагогическая целесообразность. заключается в необходимости повышения двигательной активности подрастающего поколения, и как следствие, профилактики различных заболеваний.

Адресат программы: В реализации программы участвуют обучающиеся 13-14 лет. При реализации программы учитываются особенности возраста.

Особенности развития детей среднего школьного возраста

Особенности учебной деятельности детей определяются их возрастным, физиологическими, психологическими и физическими особенностями. В данном возрасте происходит половое созревание. Усиливается деятельность желез внутренней секреции, в частности половых желез. Появляются вторичные половые признаки. Организм подростка обнаруживает большую утомляемость, обусловленную кардинальными переменами в нем. Внимание произвольно, избирательно. Подросток может долго сосредотачиваться на интересном материале. Запоминание в понятиях, непосредственно связанное с осмысливанием, анализом и систематизацией информации, выдвигается на первый план.

Для подросткового возраста характерна критичность мышления. Для учащихся данного возраста свойственна большая требовательность к сообщаемой информации: «подросток усиленно требует доказательств». Улучшается способность к абстрактному мышлению.

Проявление эмоций у подростков часто бывает достаточно бурное. Особенно сильно проявляется гнев. Для данного возраста достаточно характерны упрямство, эгоизм, уход в себя, острота переживаний, конфликты с окружающими. Данные проявления позволили педагогам и психологам говорить о кризисе подросткового возраста. Кризисные явления часто связывают с формированием целостной идентичности – процесса самоопределения (Э. Эриксон, Дж. Марсиа). Формирование

идентичности требует от человека переосмысления своих связей с окружающими, своего места среди других людей.

В подростковом возрасте происходит интенсивное нравственное и социальное формирование личности. Идет процесс формирования нравственных идеалов и моральных убеждений. Часто они имеют неустойчивый, противоречивый характер.

Общение подростков с взрослыми существенно отличается от общения младших школьников. Подростки зачастую не рассматривают взрослых как возможных партнеров по свободному общению, они воспринимают взрослых как источник организации и обеспечения их жизни, причем организаторская функция взрослых воспринимается подростками чаще всего лишь как ограничительно – регулирующая. Сокращается количество вопросов, обращенных к учителям. Задаваемые вопросы касаются, в первую очередь, организации и содержания жизнедеятельности подростков в тех случаях, в которых они не могут обойтись без соответствующих сведений и инструкций взрослых. Уменьшается число вопросов этического характера. По сравнению с предыдущим возрастом авторитет педагога как носителя социальных норм и возможного помощника в решении сложных жизненных проблем существенно снижается.

Организация учебной деятельности подростков – важнейшая и сложнейшая задача. Ученик среднего школьного возраста вполне способен понять аргументацию педагога, родителя, согласиться с разумными доводами. Однако в виду особенностей мышления, характерных для данного возраста, подростка уже не удовлетворит процесс сообщения сведений в готовом, законченном виде. Ему захочется проверить их достоверность, убедиться в правильности суждений. Споры с учителями, родителями, приятелями – характерная черта данного возраста. Их важная роль заключается в том, что они позволяют обмениваться мнениями по теме, проверить истинность своих воззрений и общепринятых взглядов, проявить себя.

Следует предлагать подросткам сравнивать, находить общие и отличительные черты, выделять главное, устанавливать причинно – следственные связи, делать выводы. Важно также поощрять самостоятельность мышления, высказывание школьником собственной точки зрения.

Особенности внимания обуславливают особо тщательный подход к отбору содержания материала при организации учебной деятельности. Для подростка большое значение будет иметь информация интересная, увлекательная, которая

стимулирует его воображение, заставляет задуматься. Но легкая возбудимость, интерес к необычному, яркому, часто становятся причиной непроизвольного переключения внимания.

Хороший эффект дает периодическая смена видов деятельности.

Необходимо акцентировать внимание подростков на связь приобретаемых знаний с практической жизнью.

Содержание программы рассчитано на один год. В занятия включены теоретические вопросы.

Форма обучения очная

Уровни реализации программы: базовый

Базовый уровень предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

Для обучающихся – это возможность приобрести базовый минимум знаний, умений и навыков по конкретному направлению деятельности; развитие индивидуальности, личной культуры, коммуникативных способностей, детской одаренности.

Для родителей – это возможность понять устойчивость интересов своего ребенка.

Условия набора учащихся в коллектив приём в секцию ведётся на добровольной основе, учитывается интерес, обучение доступно, расписание занятий составляется с учётом желания родителей и детей, занятости спортивного зала школы

Режим обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: Создание условий способствующих всестороннему физическому развитию обучающихся, через вовлечение их в систематические занятия физическими упражнениями.

Задачи программы:

Личностные:

- 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

Метапредметные:

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

Предметные

- развивать и совершенствовать физические и психомоторные качества ребенка, обеспечивающие высокую дееспособность;
- совершенствовать прикладные жизненно важные навыки и умения в ходьбе, прыжках, лазании, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями.
- формировать умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

1.3 Содержание программы.

Учебный план

№ п/п	Наименование тем и разделов	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		всего	теория	практика	
1	Физическая культура и спорт в РФ	1	1	-	тест
	Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль	1	1	-	тест
	Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-	тест
2	Лёгкая атлетика.	6	-	6	Сдача норм ГТО
3	Лыжная подготовка	4	-	4	Участие в «Лыжные России»
4	Баскетбол	8	-	8	Участие в соревнованиях
5	Волейбол	8	-	8	Участие в соревнованиях
6	Футбол	5	-	5	Участие в соревнованиях
	всего	34	3	31	

Физическая культура и спорт в РФ.

Понятие о физической культуре. Возникновение и история физической культуры. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая культура и спорт - средство всестороннего развития личности.

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи.

Гигиена одежды и обуви. Личная гигиена. Распорядок дня и двигательный режим школьника. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания.

Инструктаж по технике безопасности. Инструктаж по технике безопасности на занятиях легкой атлетикой, подвижным и спортивным играм.

Лёгкая атлетика.

Медленный бег до 15 мин. Бег на короткие дистанции 20, 30, 60 м.

Сдача тестов по бегу на 20, 30, 60, 500, 1000м. Повторный и переменный бег 400-800м. Метание мяча 150гр. на дальность с места и разбега. Кросс 2000 - 5000 м.

Баскетбол.

Правила игры. Передача мяча двумя руками от груди и ловля мяча двумя руками на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча и двумя руками сверху. Ведение мяча. Броски мяча в корзину одной рукой от плеча с поддержкой другой. Штрафной бросок. Перехват, вырывание, забивание мяча. Выбор места. Целесообразное использование технических приемов. Участие в соревнованиях. Тактика игры в нападении: Быстрый прорыв, позиционное нападение.

Тактика игры в защите: личная и зонная система защиты.

Волейбол. Стойка игрока, перемещение. Приём и передача мяча снизу, сверху у сетки, через сетку, в прыжке. Нападающий удар при встречной передаче. Прямой нападающий удар. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите Учебная игра по волейболу.

Футбол. Удары по неподвижному и катящемуся мячу; удары внутренней стороной стопы; остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы; передней частью подъёма и подошвой; ведение мяча носком и наружной стороной стопы; ловля и отбивание мяча вратарем; двухсторонняя игра. Развитие быстроты, силы, выносливости. Групповые тактические действия в нападении: игра «в стенку», игра

«треугольником». Тактика игры в защите; выбор места, целесообразного технического приёма, способа противодействия нападающему, страховка.

Участие в соревнованиях.

1.4 Планируемые результаты

Оценивание результатов предполагается с помощью данной обучающей программы, участием в соревнованиях, тестированиях, а также учет личных достижений занимающихся.

Способы определения их результативности.

Общие:

- овладение основами техники всех видов двигательной деятельности;
- развитие физических качеств (выносливость, быстрота, скорость и др.);
- укрепление здоровья
- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- формирование знаний об основах физкультурной деятельности

Промежуточные:

- расширение и развитие двигательного опыта,
- формирование навыков и умений самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения, формирование правильной осанки и культуры движений,
- формирование знаний об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения
- формирование практического умения в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой и спортом,

РАЗДЕЛ № 2 « КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1. Календарный учебный график.

Продолжительность учебного года	Начало учебного года	Окончание учебного года
34 недели	03.09.20 г.	31.05.21 г.
комплектование групп	Начало занятий 1 полугодие	Начало занятий 2 полугодие
с 7.09.20 г. 1 год обучения	03.09.20 г.	11.01.21 г.
1 полугодие		Каникулы 31.10.20 – 9.11.20 30.12.20 г. – 08.01.21 г 27.03.21 – 5.04.21
16 учебных недель	16 учебных дней	
2 полугодие		
18 учебных недель	18учебных дней	
Аттестация		Сдача норм ГТО
Промежуточная	Итоговая	
По графику соревнований	С 17.05. по 25.05.21 г.	

2.1.1. Календарно – тематический план

№	Месяц	Число	Форма занятий	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	Сентябрь	1 неделя	Беседа-демонстрация, практическая	1	Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Специальные беговые упражнения. Высокий старт обучение. Эстафеты.	Площадка в парке	
2		2 неделя	практическая	1	Специальные беговые упражнения. Высокий старт и бег по дистанции. Эстафеты	Площадка в парке	
3	Октябрь	3 неделя	практическая	1	Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 - 3 серии по 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета	Площадка в парке	тест
4		4 неделя	практическая	1	Прыжковые упражнения и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей. Развитие физических качеств, взрывная сила.	Площадка в парке	
5		5 неделя	Беседа-демонстрация, практическая	1	Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма Метание на дальность в коридоре 5 - 6 метров.	Площадка в парке	тест
6		6 неделя	практическая	1	Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием	Площадка в парке	
7	Ноябрь	7 неделя	Беседа-демонстрация, практическая	1	Инструктаж по т/б Изучение передвижения в защитной стойке в различных направлениях - вперед, назад, влево, вправо. Совершенствование командных действий. Подвижные игры:	с/зал	
8		8 неделя	практическая	1	Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места	с/зал	тест
9		9 неделя	практическая	1	Ловля и передача в тройках, квадрате. круге. Подвижные игры: «Космонавты», «Салка, дай руку», «Выше ноги от земли». Развитие двигательных качеств: быстроты, ловкости, координации.	с/зал	
10		10 неделя	практическая	1	. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места;	с/зал	
11	Декабрь	1 неделя	Рассказ-демонстрация Практическая	1	Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.. Учебная игра	с/зал	

12		12н еде ля	практическа я	1	Сочетание приемов: ловля мяча на месте - обводка четырех стоек - передача - ловля в движении - бросок одной рукой от головы после двух шагов. Тактика свободного нападения.	с/зал	
13		13н еде ля	практическа я	1	Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из - под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций	с/зал	Зачет
14		14н еде ля	практическа я	1	Варианты ведения мяча. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из - под щита. Позиционное нападение (5:0) с изменением позиций	с/зал	
15		15 нед еля	практическа я	2	Соревнования	с/зал	
16		16н еде ля	Рассказ- демонстраци я Практическа я	1	Виды лыжного спорта. Прикладное значение передвижения на лыжах. Меры безопасности на уроках лыжной подготовки.Подбор лыжных мазей.	Площа дка в парке	
17	Январь	17н еде ля	Рассказ- демонстраци я Практическа я	1	Методы развития работоспособности при передвижении на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе.	Площа дка в парке	тест
18		18н еде ля	Рассказ- демонстраци я Практическа я	1	Техника попеременного двухшажного хода. Подъёмы на склоне. Прохождение дистанции 3 км.	Площа дка в парке	
19		19н еде ля	Рассказ- демонстраци я Практическа я	1	Методы развития работоспособности при передвижении на лыжах. Прохождение дистанции 2 км в равномерном темпе.	Площа дка в парке	тест
20	Февраль	20н еде ля	практическа я	2	Соревнования		
21		21н еде ля	Рассказ- демонстраци я Практическа я	1	Инструктаж по технике безопасности Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;	с/зал	
22		22 нед еля	практическа я	1	. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками;	с/зал	
23		23н еде ля	практическа я	1	передача мяча над собой; передача сверху двумя руками на месте и	с/зал	

		ля			после перемещения вперед в парах. Выполнение заданий с использованием подвижных игр «Салки маршем», «Веребочка под ногами».		
24	Март	24 нед еля	практическа я	1	Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой - партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах	с/зал	
25		25 нед еля	Рассказ-демонстраци я Практическа я	1	Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах - через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 - 6 м.	с/зал	тест
26		26 нед еля	практическа я	1	Верхняя прямая и нижняя подача. Развитие координационных способностей. Разбег, прыжок и отталкивание (шаги по разметке, длина разбега 2 -4 м (3 шага); имитация замаха и удара кистью по мячу;	с/зал	
27	Апрель	27н еде ля	практическа я	1	Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3)	с/зал	тест
28		28 нед еля	практическа я	1	Учебная игра	с/зал	
29		29 нед еля	Беседа-демонстраци я	1	Развитие футбола в России; гигиенические знания и навыки.		
30		30н еде ля	практическа я	1	Бег на 30 м. с ведением мяча выполняется с высокого старта (мяч на линии старта), мяч можно вести любым способом, делая на отрезке не менее трёх касаний, не считая остановки за финишной линией.	Площа дка в парке	тест
31	Май	31н еде ля	практическа я	1	Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу.	Площа дка в парке	
32		32н еде ля	Рассказ-демонстраци я Практическа я	1	Мячом надо попасть в заданную треть ворот, разделённых по вертикали. Выполняется по пять ударов каждой ногой. Учитывается сумма попаданий.	Площа дка в парке	
33		33н еде ля	Рассказ-демонстраци я Практическа я	1	Удар по мячу ногой на дальность выполняется с разбега правой и левой ногой любым способом по неподвижному мячу.	Площа дка в парке	

34		34неделя	практическая	2	Соревнования	Площадка в парке	
----	--	----------	--------------	---	--------------	------------------	--

2.2. Условия реализации программы

Формы организации занятий.

Основными формами учебно-тренировочной работы в секции являются: групповые занятия, участие в соревнованиях, теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино - или видеозаписей, просмотра соревнований), медико-восстановительные мероприятия, культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах.

Формы проведения занятий.

Основными формами проведения занятий являются тренировка и игра. Успех выполнения программы во многом зависит от правильной организации процесса обучения детей. Специфика методических приемов зависит от возрастных особенностей детей.

Педагогические технологии используемые для реализации программы:

- Технология саморазвития;
- Технология творческой деятельности;
- Технология игрового обучения;
- Технология личностно-ориентированного обучения.
- Технология здоровья сбережения.

Методы, применяемые в ходе реализации программы

- Объяснительно – иллюстративный (предлагает образец, который дети рассматривают, анализируют и работают над его изготовлением).
- Репродуктивный (воспроизводящий).
- Исследовательски-поисковый (обучение поискам самостоятельного решения творческих замыслов, выбор соответствующих техник, использование материала).
- Игровой метод (набор игровых методик, развивающих социальную, коммуникативную, творческую деятельность детей).
- Методы практической работы (применение теоретических знаний на практике)

Материально-техническое обеспечение:

Спортивный зал - 17х24м,

материальная база

- Гимнастическая скамейка — 4 шт.
- Мяч для метания- 3 шт.
- Эстафетные палочки
- Гимнастический козел — 1 шт. Гимнастический мат -6 шт.
- Набивной мяч – 2 шт. Скакалки –10 шт.
- Обруч гимнастический -4 шт.
- Перекладина стационарная - 6 шт.
- Граната 0,5 кг. -2 шт., 0,7 кг.-2 шт.
- Мяч баскетбольный – 8 шт. Волейбольная сетка со стойками – 1
- Мяч волейбольный -8 шт.
- Раздевалки, комната для хранения инвентаря.

Информационное обеспечение:

- учебно-методическая литература;
- тематический видео и фото материал; тематические презентации.

2.3. Формы аттестации

В течение учебного года применяются следующие виды диагностики:

1. теоретическое тестирование на определение уровня знаний
2. тестирование по общефизической подготовке;
3. тестирование по специальной физической подготовке.

Все виды тестирования и контрольных проверок проходят в четыре этапа:

1	. Входной контроль	проводится в начале учебного года (сентябрь). Цель - выявление у обучающихся имеющихся знаний, умений и навыков.
2	Текущий контроль	В течение всего учебного года Определение степени усвоения учебного материала. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение.
3	Промежуточный контроль	проводится в середине учебного года (январь). По его результатам, при необходимости, производится корректировка учебного плана или программы обучения.

4	Итоговый контроль	проводится в конце каждого учебного года, позволяет оценить результативность работы педагога за учебный год
---	--------------------------	---

Итоговый контроль приходится на период подготовки обучающихся к соревновательному сезону по видам спорта

В процессе диагностики обучающихся проводятся различные виды тестирования по теории с помощью специально разработанных и адаптированных тестов.

Кроме выше сказанного, в течение учебного года проводится сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП. Полученные результаты помогают в дальнейшем индивидуально подходить к развитию и совершенствованию отдельных навыков и умений у обучающихся.

Кроме того, при отслеживании эффективности и качества реализации программы большое значение имеет учет результативности участия обучающихся в соревнованиях разного уровня.

2.4. Оценочные материалы

Способы проверки результатов.

1. усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование)
2. устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование)
3. достижения (контрольные испытания ,тесты, участие в соревнованиях)
4. физическое развитие (тестирование физической подготовленности)

2.5. Список литературы

литература, используемая учителем:

1. Уроки физической культуры в 4-5 классах/ Под редакцией Г. П. Богданова. М., 1984 г.
2. Уроки физической культуры в 7-8 классах/ Под редакцией Г. П. Богданова. М., 1981 г.

3. Уроки физической культуры в 9-10 классах/ Под редакцией Г. П. Богданова. М., 1982 г.

4. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-6-7 класс, под редакцией М. Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2013. -239 с.

5. Дидактический материал: Методические комплекты по темам: «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол», «Подвижные игры»

Литература, рекомендуемая для учащихся:

1. Учебник для общеобразовательных учреждений. Физическая культура 5-6-7 класс, под редакцией М. Я. Виленского. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2013. -239 с.

2. Дидактический материал: Методические комплекты по темам: «Легкая атлетика», «Лыжная подготовка», «Баскетбол», «Волейбол», «Подвижные игры»