

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Основная общеобразовательная школа" пгт. Белоборск**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета "Физическая культура"

уровень обучения (класс): основное общее (5-9 классы)

5 класс – 105 часов;

6 класс – 105 часов;

7 класс – 105 часов;

8 класс – 108 часа;

9 класс – 102 часа.

составитель: Павлова Т.Ю.,
учитель физической культуры

Пояснительная записка

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15), перспективного учебного плана МОУ «Основная общеобразовательная школа» пст. Белоборск.

Программа направлена на изучение физической культуры на базовом уровне, для достижения следующих **целей**:

- на развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление здоровья.
- на воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно –оздоровительной деятельности.
- на овладение технологиями современных оздоровительных систем физ.воспитания, обогащения индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упр. и базовыми видами спорта.
- на освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значения в формировании здорового образа жизни и соц. ориентации.
- на приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи физического воспитания учащихся направлены:

- на содействие гармоничному развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, содействие гармоничному развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояния здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

- 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;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;

- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим 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 помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; 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;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник 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, 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;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с 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;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений 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 Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Содержание учебного предмета

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. *Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.* Организация и планирование самостоятельных

занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. *Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».*

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

- Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультурминутки, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. *Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития.* Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. *Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).*

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, *мини-футбол*, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. *Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила. Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.* Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

Тематическое планирование
5 класс
105 часов

№.№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1	Легкая атлетика	16ч	<p>Раскрывать теоритические сведения о гигиенических правилах заданий физическими упражнениями; правилах самостоятельного выполнения упражнений домашних заданий; о дыхании во время выполнения упражнений; питании и двигательном режиме школьников; о правилах безопасности при выполнении упражнений.</p> <p>Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений по легкой атлетике; выполнять домашние задания по проведению утренней гимнастики.</p> <p>Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Описывать технику выполнения прыжковых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки.</p>
2	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол Футбол	47ч	<p>Раскрывать теоритические знания о истории баскетбола. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники основных приемах приемов и действий, соблюдает правила безопасности. Ловить и передавать мяч двумя руками от груди, вести мяч в низкой, средней и высокой стойке, с изменением направления движения и скорости. Броски мяча с места и в движении. Играть по упрощенным правилам. Раскрывать теоретические знания об истории волейбола. Описывать технику игровых приемов и движений. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники основных приемов и действий, соблюдает правила безо-</p>

			пасности. Перемещаться в стойке игрока, передавать мяч сверху двумя руками на месте и после перемещения. Передавать мяч через сетку и над собой.
3	Лыжные гонки	30ч	Раскрывать теоретические знания по истории лыжного спорта. Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Моделировать технику освоенных лыжных ходов. Передвигаться на лыжах. Передвижению на лыжах под руководством учителя и самостоятельно. Выявляет и устраняет ошибки. Применяет ходы на дистанции. Выполняет ходы, повороты. Проходят дистанцию до 3 км. Катается на лыжах змейкой.
4	Гимнастика	12ч	Раскрывать теоретические сведения о правильном дыхании во время выполнения упражнений, о питании и двигательном режиме. Владеть правилами техники безопасности и страховки. Различать строевые команды. Строиться в шеренгу по одному с заданными интервалами и за определенное время; перестраиваться из колонны по одному в колонну по 4 дроблением и сведением; из колонны по два и по 4 в колонну по одному разведением и слиянием. Выполнять общеразвивающие упражнения с несимметричными и промежуточными положениями рук. Составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов; лазать по канату в два приема, простейшим висам и упорам; обучает кувырки вперед и назад на колени; опорный прыжок через «козла» в ширину (80-100см).

**6 класс
105 часов**

№№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1	Легкая атлетика	16ч	Раскрывать теоретические сведения об истории возникновения физической культуры, характеризовать Олимпийские игры в Древней Гре-

			<p>ции, объяснять смысл символики и ритуалов. Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений по легкой атлетике; выполнять домашние задания по проведению утренней гигиенической гимнастики. Демонстрировать вариативное выполнение беговых упражнений. Применять технику прыжковых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки. Применять технику метательных упражнений.</p>
2	<p>Спортивные игры: Баскетбол Волейбол Футбол</p>	47ч	<p>Раскрывать теоретические знания о истории баскетбола. Описывать их самостоятельно, выявлять и устранять их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники основных приемов и действий, соблюдает правила безопасности. Ловить и передавать мяч двумя руками от груди, вести мяч в низкой, средней и высокой стойке, с изменением направления движения скорости. Броски мяча с места и в движении. Играть по упрощенным правилам. Перемещаться с мячом и без мяча. Перехватывать мяч, выполнять комбинации из освоенных упражнений.</p> <p>Раскрывать теоретические знания об истории волейбола. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники основных приемов и действий, соблюдает правила безопасности. Перемещаться в стойке игрока, передавать мяч сверху двумя руками на месте и после перемещения. Передавать мяч через сетку и над собой. Выполнять комбинации из освоенных упражнений.</p>
3	Лыжные гонки	30ч	<p>Раскрывать теоретические знания по истории лыжного спорта. Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Моделировать технику освоенных лыжных ходов. Передвигаться на лыжах. Передвижению на лыжах под</p>

			руководством учителя и самостоятельно. Выявлять и устранять ошибки. Применять ходы на дистанции. Выполнять ходы, повороты. Проходить дистанцию до 3,5 км.
4	Гимнастика	12ч	Раскрывать теоретические сведения об истории гимнастики. Различать предназначение каждого вида гимнастики. Владеть правилами техники безопасности и страховки. Выполнять общеразвивающие упражнения с несимметричными и промежуточными положениями рук. Составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов. Лазать по канату в два приема, простейшим висам и упорам. Обучает кувырки вперед и назад на колени. Опорный прыжок через «козла» в ширину (100-110см).

**7 класс
105 часов**

№.№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1	Легкая атлетика	16ч	Раскрывать теоретические сведения об истории возникновения физической культуры, характеризовать Олимпийские игры в Древней Греции. Соблюдать правила безопасности при выполнении упражнений легкой атлетике. Выполнять домашние задания по проведению утренней гимнастики. Применять технику выполнения беговых упражнений. Применять технику прыжковых упражнений, выявлять и устранять характерные ошибки. Применять технику метательных упражнений.
2	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол Футбол	47ч	Раскрывать теоретические знания об истории баскетбола. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивать их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники основных приемов и действий. Соблюдает правила безопасности. Ловить и передавать мяч двумя руками от груди, вести мяч в низкой, средней и высокой стойке, с изменением направления движения и

			<p>скорости. Броски мяча с места и в движении. Играть по упрощенным правилам. Перемещаться с мячом и без мяча. Перехватывать мяч, выполнять комбинации на освоенных упражнениях.</p> <p>Раскрывать теоретические знания об истории волейбола. Описывать технику изучаемых игровых приемов и движений, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять их самостоятельно. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения техники основных приемов и действий. Соблюдает правила безопасности. Перемещаться в стойке игрока, передавать мяч сверху двумя руками на месте и после перемещения. Передавать мяч через сетку и над собой. Выполнять комбинации из основных упражнений. Выполнять нападающий удар.</p>
3	Лыжные гонки	30ч	<p>Раскрывать теоретические знания по истории лыжного спорта. Описывать технику изучаемых лыжных ходов, осваивать их самостоятельно, выявлять и устранять типичные ошибки. Моделировать технику освоенных лыжных ходов. Передвигаться на лыжах. Передвижению на лыжах под руководством учителя и самостоятельно. Выявлять и устранять ошибки. Применять ходы на дистанцию до 4 км.</p>
4	Гимнастика	12ч	<p>Раскрывать теоретические сведения об истории гимнастики. Различать предназначение каждого вида гимнастики. Владеть правилами техники безопасности и страховки. Выполнять общеразвивающие упражнения с несимметричными и промежуточными положениями рук. Составлять и выполнять комплексы утренней гимнастики с предметами и без предметов. Лазать по канату в два приема, простейшим висам и упорам. Обучает кувырки вперед и назад на колени. Опорный прыжок через «козла» в ширину (100-110см). составлять акробатические комбинации из числа разученных упражнений.</p>

8 класс
108 часов

№№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1	Легкая атлетика	16ч	Использовать знания возрастнo-половых и индивидуальных особенностей. Описывать технику беговых упражнений, осваивать ее самостоятельно. Описывать технику прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно. Выявлять и устранять характерные ошибки. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств.
2	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол Футбол	49ч	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивать их самостоятельно, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности. Передвигаться в нападающей и защитной стойках, ловит и передает мяч двумя руками от груди. Вести мяч одной рукой по прямой, выполняет остановку прыжком и бросок одной рукой от плеча с места, применяет изученные приемы в двухсторонней игре в мини-баскетбол. Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками, осуществлять судейство игры. Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивать их самостоятельно. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности. Изучать теоретические сведения. Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками, осуществлять судейство игры.
3	Лыжные гонки	31ч	Передвигаться на лыжах. Выявлять и устранять ошибки. Применять ходы на дистанции. Моделировать технику

			ходов. Проходить дистанцию до 4,5 км.
4	Гимнастика	9ч	Различать строевые команды. Выполнять строевые приемы. Описывать технику общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений. Использовать упражнения для развития физических качеств. Составлять простейшие комбинации упражнений.

**9 класс
102 часа**

№.№ п/п	Тема раздела	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1	Легкая атлетика	16ч	Исполнять знания о своих возрастно-половых и индивидуальных особенностях. Характеризовать Олимпийские игры в Древней Греции как явление культуры. Описывать технику беговых упражнений. Осваивать ее самостоятельно. Описывать технику прыжковых упражнений, осваивать ее самостоятельно, выявлять и устранять характерные ошибки. Применять беговые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Применять прыжковые упражнения для развития соответствующих физических качеств. Применять метательные упражнения для развития соответствующих физических качеств.
2	Спортивные игры: Баскетбол Волейбол Футбол	47ч	Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивать их самостоятельно. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности. Передвигаться в нападающей и защитной стойках, ловит и передает мяч двумя руками от груди. Вести мяч одной рукой по прямой. Выполняет остановку прыжком и бросок одной рукой от плеча с места. Применяет изученные приемы в двусторонней игре в мини-баскетбол. Организовать совместные занятия баскетболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры.

			Описывать технику изучаемых игровых приемов и действий. Осваивать их самостоятельно, взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения техники игровых приемов и действий, соблюдая технику безопасности. Изучать теоретические сведения. Организовать совместные занятия волейболом со сверстниками. Осуществлять судейство игры.
3	Лыжные гонки	30ч	Передвигаться на лыжах. Выявлять и устранять ошибки. Применять ходы на дистанции. Моделировать технику ходов. Проходить дистанцию до 5 км.
4	Гимнастика	9ч	Различать строевые команды. Выполнять строевые приемы. Описывать технику общеразвивающих упражнений, акробатических упражнений. Использовать упражнения для развития физических качеств. Составлять простейшие комбинации упражнений.

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

1. Комплексная программа воспитания учащихся 1-11 классы. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Москва «Просвещение» 2014.

2. Коваленко В.И. Поурочные разработки по физической культуре: 5-9 классы. – М.: ВАКО, 2013. -400с. – (В помощь школьному учителю). Стандарты второго поколения 5-9 классы. Москва «Просвещение» 2014.

Учебники:

3. Физическая культура. 5-7 классы: учеб. для общеобразовательных организаций/ (М.Я. Виленский, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского. – 3-е изд. – М. Просвещение, 2014.

4. Физическая культура. 8-9 классы: учеб. для общеобразоват. организаций. /В.И. Лях. – 2-е изд. – М.: Просвещение, 2014.

Учебно-практическое оборудование (стенка гимнастическая, козел гимнастический, конь гимнастический, канат для лазанья, перекладина гимнастическая, скамейка гимнастическая, маты гимнастические, мячи, скакалки гимнастические, палки гимнастические, обручи гимнастические, лыжи (с креплениями и палками). Мячи: мяч малый (теннисный), мяч малый (мягкий), мяч футбольный, мяч волейбольный, мяч баскетбольный).

- Компьютер
- Проектор, экран
- Устройства вывода звуковой информации

