

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования

**Уральский федеральный университет  
имени первого Президента России Б. Н. Ельцина**

---

**СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЙ УЧЕБНО-НАУЧНЫЙ ЦЕНТР**

УТВЕРЖДАЮ

Проректор  
по учебной работе

С.Т. Князев

«    »    2018 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ПРЕДМЕТУ**

**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**8-9 КЛАССЫ (ДЕВУШКИ)**

**ДЛЯ ВСЕХ ПРОФИЛЕЙ**

**БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ**

Директор СУНЦ УрФУ

А. А. Мартьянов

**Екатеринбург 2018 г.**

Рабочая программа дисциплины составлена авторами:

№ п/п	ФИО	Ученая степень, ученое звание// квалификационн ая категория	Должность	Кафедра	Подпись
1.	Прохорова Ольга Игоревна	Высшая квалификационная категория	Учитель	Психофизической культуры	
2.	Давыдова Елена Юрьевна	Высшая квалификационная категория	Учитель	Психофизической культуры	

**Рассмотрено на заседании кафедры**

\_\_\_\_\_  
Протокол №\_\_ от \_\_.\_\_\_\_\_.2018

**Рекомендовано Ученым советом**

**СУНЦ УрФУ**

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_.\_\_\_\_\_.2018 г.

**Согласовано:**

Зам. директора по учебной работе

М. А. Алексеева

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая программа составлена на основании:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.04.2012 № 413 с учетом специфики Специализированного учебно-научного центра Уральского федерального университета (далее — СУНЦ УрФУ) и традиций преподавания физической культуры в нём;
- рекомендаций Примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 10-11 классы. - М.: Просвещение, 2011);
- Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» №329 от 04.12.2007;
- Проектом Положения о балльно-рейтинговой системе оценки успеваемости учащихся Специализированного учебно-научного центра УрФУ по физической культуре;
- Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

### **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием психофизических качеств человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности учебный предмет «Физическая культура» структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-

процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия примерной программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала, разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности и сдачи ими норм ГТО.

При выполнении обязательного минимума содержания основных содержательных программ учитываются возможности материальной физкультурно-спортивной базы СУНЦ УрФУ.

Поскольку ВФСК ГТО является основой системы физического воспитания в РФ, то при разработке Программы автором учитывались требования к уровню двигательной подготовленности обучающихся в соответствии с возрастно-половыми нормативами для испытаний ВФСК ГТО.

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как: воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Вариативная часть включает в себя программный материал по фитнес-аэробике.

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов среднего уровня физической подготовленности.

Поскольку ВФСК ГТО является основой системы физического воспитания в РФ, то при разработке Программы автором учитывались требования к уровню двигательной подготовленности обучающихся в соответствии с возрастно-половыми нормативами для испытаний ВФСК ГТО.

## МЕСТО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В учебных планах 8 и 9 классов на изучение предмета отводится:

Класс	Количество уроков в неделю			Количество недель в учебном году	Количество уроков в учебном году		
	Всего	Базовая часть	Вариативная часть		Всего	Базовая часть	Вариативная часть
8	2	1	1	34	68	34	34
9	2	1	1	34	68	34	34
<i>Итого</i>				68	<b>136</b>	68	68

На практических занятиях класс делится на две группы: юноши и девушки.

### Задачи физического воспитания учащихся 8-9 классов

Задачи физического воспитания учащихся 8-9 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости, гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к

произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психомышечной регуляции.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

В результате освоения программы по физической культуре обучающийся должен знать и понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

### **Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой.



### **Соблюдать правила:**

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактика травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА**

### ***График распределения учебного материала по четвертям***

#### ***8 класс***

##### ***1 четверть:***

- Спортивные игры: пионербол (техника приема и подачи мяча, игра по правилам пионербола);
- ОФП;
- Связка на координацию;
- УФП.

##### ***2 четверть:***

- Танцевальная аэробика: разучивание базовых элементов аэробики, изучение комплекса по танцевальной аэробике на основе базовых шагов на 32 счета, контрольный показ комплекса;
- Калланетик, стрейчинг;
- Контрольные нормативы.

##### ***3 четверть:***

- Танцевальная аэробика: самостоятельная работа по составлению комплекса по танцевальной аэробике, подготовка и участие в традиционном фестивале СУНЦ по танцевальной аэробике;
- Калланетик, стрейчинг;

- УФП.

*4 четверть:*

- Степ-аэробика: разучивание основных шагов степ аэробики, разучивание комплекса по степ-аэробике на 32 счета, контрольный показ комплекса;
- ОФП;
- Контрольные нормативы.

### ***График распределения учебного материала по четвертям***

***9 класс***

*1 четверть:*

- Спортивные игры: пионербол (техника приема и передачи мяча, игра по правилам пионербола);
- Пилатес, стрейчинг;
- Связка на координацию;
- УФП.

*2 четверть:*

- Танцевальная аэробика: разучивание комплекса по танцевальной аэробике в стиле хип-хоп на 32 счета, контрольный показ комплекса;
- Контрольные нормативы.

*3 четверть:*

- Танцевальная аэробика: самостоятельная работа по составлению комплекса по танцевальной аэробике, подготовка и участие в традиционном фестивале СУНЦ по танцевальной аэробике;
- пилатес, стрейчинг;
- УФП.

*4 четверть:*

- Степ-аэробика: изучение комплекса в стиле степ-латина на 32 счета, контрольный показ комплекса;

- контрольные нормативы.

## **ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ**

Оценочным средством текущего контроля является Балльно-рейтинговая система. Рейтинг по дисциплине в четверти накопительный. Максимальное количество баллов 100 складываются из следующих показателей:

- **Посещение учебных занятий.** Оценивается накопительно, следующим образом: максимальное количество баллов, отводимых на учет посещаемости, делится на количество уроков в четверти. Полученное значение определяет количеством баллов, набираемых учащимся за посещение одного занятия, при соблюдении техники безопасности.

**Максимальное количество баллов 20.**

- **Своевременное освоение учебного материала четверти/семестра.** Оценивается по результатам зачетных мероприятий.

**Максимальное количество баллов 60.**

- **Контроль уровня физической подготовленности (нормативы).** Каждый из 6 тестов, определенных программой по физической культуре СУНЦ УрФУ, для контроля уровня физической подготовленности оценивается по 20-ти балльной шкале, затем высчитывается средний балл. **Максимальное количество баллов 20.**

**Бонусные баллы.** Начисляются за:

- активную работу на уроках. Максимум 2 балла;
- участие во внеурочной деятельности. Максимум 1 балл за каждое внеурочное занятие;
- за участие во внеклассных мероприятиях (олимпиада по физической культуре, участие в фестивале по танцам СУНЦ УрФУ, участие в спортивных соревнованиях СУНЦ УрФУ и т.д.) Максимум 10 баллов.

В конце четверти выносится дифференцированная оценка итогового рейтинга по традиционной шкале (таблица 1).

Таблица 1

**Соотношение оценок между рейтинговой и традиционной шкалами для  
8-9 классов**

Оценка обучающегося по дисциплине	
по рейтинговой шкале	по традиционной шкале
80 - 100	«отлично»
60 - 79	«хорошо»
41 - 59	«удовлетворительно»
40 и менее	«неудовлетворительно»

**Контроль успеваемости и порядок определения рейтинговых баллов и академических оценок для учащихся с специальной медицинской группой.**

Контроль успеваемости и порядок определения рейтинговых баллов, для учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, осуществляется в соответствии с контролем успеваемости и порядка определения рейтинговых баллов для учащихся отнесенных к основной и подготовительной медицинским группам, с заменой зачета по уровню физической подготовленности, на теоретический зачет. **Максимальное количество баллов за теоретический зачет – 20 баллов.**

**Контроль успеваемости и порядок определения рейтинговых баллов для учащихся, освобожденных от физической нагрузки на учебный год.**

Рейтинг по дисциплине в четверти накопительный 100 баллов складываются из:

- **Посещение учебных занятий.** Оценивается накопительно, следующим образом: максимальное количество баллов, отводимых на учет

посещаемости делится на количество уроков в четверти. Полученное значение определяет количеством баллов, набираемых учащимся за посещение одного занятия. **Максимальное количество 20.**

- **Текущий контроль успеваемости** Форма текущего контроля – проверка домашних заданий. Каждое домашнее задание оценивается по 20-ти балльной шкале, затем высчитывается средний балл. **Максимальное количество баллов 20.**

- **Итоговый контроль успеваемости** Оценивается по результатам зачета. Оценивание проходит в форме компьютерного тестирования. **Максимальное количество баллов 60.**

## **ЗНАЧЕНИЕ РЕЙТИНГОВЫХ БАЛЛОВ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ВИДАМ РАБОТ**

### *I четверть:*

- Спортивные игры (пионербол/волейбол). Максимум - 40 баллов,  
из них:

- подачи - 10,
- судейство - 10,
- игра - 20;

- Связка на координацию. Максимум - 20 баллов.

### *II четверть:*

- Связка по танцевальной аэробике. Максимум - 60 баллов.

### **Уровни сложности:**

- **первый:** выполнение связки с правой и левой ноги плюс работа рук – 50-60 баллов (из них 50 баллов – сложность, 10 баллов – оценка качества исполнения);

- **второй:** выполнение связки с правой и с левой ноги без работы рук либо выполнение связки только с правой/левой ноги с работой рук – 39-49 баллов (из них 39 баллов – сложность, 10 баллов - оценка качества исполнения)

- **третий:** выполнение связки с правой ноги или с левой без работы рук – 28-38 баллов (из них 28 баллов – сложность, 10 баллов – оценка качества исполнения).

*III четверть:*

- Творческий комплекс максимум - 60 баллов;

*IV четверть:*

- Связка по степ-аэробике. Максимум - 60 баллов.

Уровни сложности:

- **первый:** выполнение связки с правой и левой ноги плюс работа рук – 50-60 баллов (из них 50 баллов – сложность, 10 баллов – оценка качества исполнения);

- **второй:** выполнение связки с правой и с левой ноги без работы рук либо выполнение связки только с правой/левой ноги с работой рук – 39-49 баллов (из них 39 баллов – сложность, 10 баллов - оценка качества исполнения)

- **третий:** выполнение связки с правой ноги или с левой без работы рук – 28-38 баллов (из них 28 баллов – сложность, 10 баллов – оценка качества исполнения).

## **ОПИСАНИЕ МЕРОПРИЯТИЙ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ИХ КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ**

**Зачеты:**

- **Связка по танцевальной аэробике и Связка по степ-аэробике.** Связка, базового уровня сложности, на 32 счета, под музыкальное сопровождение с темпом 125-130 ударов в минуту. Выполняется обучающимися в парах или малых группах.

Критерии оценки качества исполнения:

Оценивается слитность выполнения, техника выполнения и синхронность. Количество ошибок, допущенных обучающимися: 0-1 ошибка – 10 баллов; 2-3 ошибки – 7-9 баллов; 4-5 ошибки – 4-6 баллов; 6 ошибок – 1-3 балла; более 6 ошибок – баллы не начисляются.

- **Связка на координацию.** Связка показывается преподавателем два раза медленно, два раза быстро (под музыкальное сопровождение 132-136 ударов в минуту) после дается время на усвоение связки (2 минуты), затем оценивается уровень усвоения связки учениками.

**Связка на координацию для 8-го класса:** И.п. – основная стойка; 1 – прыжком в стойку ноги врозь, правая рука вверх, левая в сторону; 2 – прыжком в стойку ноги вместе, обе руки сгибаются к плечам; 3 – прыжком в стойку ноги врозь, левая рука вверх, правая в сторону; 4 – прыжком в стойку ноги вместе, обе руки сгибаются к плечам; 5-6-7– прыжком в стойку ноги врозь-вместе, круговое движение вправо обеих рук; 8 – прыжком в и.п.; 1-8 тоже в другую сторону и с другой руки.

**Связка на координацию для 9-го класса:** И.п. – основная стойка; 1 – прыжком в стойку ноги врозь, обе руки сгибаются в локтях перед грудью; 2 – прыжком в стойку ноги вместе, локти обеих рук отводятся в сторону; 3 – прыжком в стойку ноги врозь, обе руки разводятся в сторону; 4 – прыжком в стойку ноги вместе, обе руки поднимаются вверх; 5-8 – тоже в обратном порядке; Повторить 2 раза.

### **Критерии оценки.**

*20 баллов:* исполнение идеальное, движения рук и ног полностью скоординированы, связка выполнена в темп музыкального сопровождения, техническое исполнение отличное, движения выполнены под мышечным контролем.

*18-19 баллов:* движения рук и ног полностью скоординированы, связка выполнена в темп музыкального сопровождения, техническое исполнение хорошее, но слабый мышечный контроль.

*16-17 баллов:* движения рук и ног скоординированы, связка выполнена в темп музыки, но с одной – двумя сбивками. Мышечный контроль движения слабый, техническое исполнение удовлетворительное.

*14-15 баллов:* нескоординированная работа рук и ног, сбивка с темпа музыки более двух раз, слабый мышечный контроль при выполнении движений, неудовлетворительное техническое исполнение.

**- Выполнение подачи в пионерболе.**

Критерии оценки: выполнение 5 подач из 5 - 10 баллов; выполнение 4 подачи из 5 - 8 баллов; выполнение 3 подачи из 5 - 6 баллов; выполнение менее 2 подач из 5 - 4 балла.

**- Выполнение самостоятельно составленного комплекса по танцевальной аэробике на 32 счета под музыкальное сопровождение в группах по 4-6 человек.**

Критерии оценки качества исполнения:

Максимум 60 баллов: 20 баллов - за сложность комплекса, 20 баллов - за творческий подход, 20 баллов - за техническое исполнение элементов комплекса.



## ПОКАЗАТЕЛИ ПО НОРМАТИВАМ ДЛЯ ДЕВОЧЕК 8-ЫХ КЛАССОВ

<b>Норматив</b>	<b>На 20 баллов</b>	<b>На 18 баллов</b>	<b>На 16 баллов</b>	<b>На 14 баллов</b>	<b>На 12 баллов</b>
<b>Прыжки на скакалке за 30 секунд</b>	62 и более	60-61	58-59	57-56	54-55
<b>Поднимание туловища из положения лежа за 30 секунд</b>	20 и более	18-19	16-17	15	14
<b>Отжимания с коленей</b>	25	23 - 24	21-22	19-20	18
<b>Прыжок в длину (см)</b>	170 и более	167- 169	162- 165	158-161	155-157
<b>Челночный бег 3 по 10 (сек)</b>	7,8 и быстрее	7,9-8,1	8,2–8,4	8,4-8,6	8,7-9,0
<b>Наклон вперед из положения сидя (см)</b>	15 и более	13-14	11-12	9-10	8

## ПОКАЗАТЕЛИ ПО НОРМАТИВАМ ДЛЯ ДЕВОЧЕК 9-ЫХ КЛАССОВ

<b>Норматив</b>	<b>На 20 баллов</b>	<b>На 18 баллов</b>	<b>На 16 баллов</b>	<b>На 14 баллов</b>	<b>На 12 баллов</b>
<b>Прыжки на скакалке за 60 секунд</b>	130 и более	126-129	120-125	116-119	115
<b>Поднимание туловища из положения лежа за 60 секунд</b>	40 и более	38-39	35-37	30-34	26-29
<b>Отжимания с коленей</b>	25	23-24	21-22	19-20	18
<b>Прыжок в длину (см)</b>	180 и более	175-179	170-174	162-169	155-161
<b>Челночный бег 3 по 10 (сек)</b>	7,8 и быстрее	7,9-8,1	8,2-8,4	8,4–8,6	8,7-9,0
<b>Наклон вперед из положения сидя (см)</b>	20 и более	16-19	15	14	13

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

- **8 класс**

Номер и наименование темы	К-во час.
<i>Первая четверть (9 недель, 18 часов)</i>	
1. Спортивные игры	7
2. Связка на координацию	2
3. ОФП	3
4 . Контрольные зачеты и нормативы	6
<i>Вторая четверть (6 недель, 12 часа)</i>	
1. Танцевальная аэробика	7
2. Пилатес, стрейчинг	2
3. Контрольные нормативы	3
<i>Третья четверть (12 недель, 24 часа)</i>	
1. Танцевальная аэробика	12
2. Калланетик, стрейчинг	6
3. УФП	6
<i>Четвертая четверть (7 недель, 14 часов)</i>	
1. Степ- аэробика	6
2. ОФП	2
3. Контрольные нормативы	6
<b>Итого</b>	<b>68</b>

- **9 класс**

Номер и наименование темы	К-во час.
<i>Первая четверть (9 недель, 18 часов)</i>	
1. Спортивные игры	8
2. Связка на координацию	2
3. УФП	6
4 . Пилатес, стрейчинг	2
<i>Вторая четверть (6 недель, 12 часа)</i>	
1. Танцевальная аэробика	6
2. Контрольные нормативы	6
<i>Третья четверть (12 недель, 24 часа)</i>	
1. Танцевальная аэробика	12
2.Пилатес, стрейчинг	6
3.УФП	6
<i>Четвертая четверть (7 недель, 14 часов)</i>	
1. Степ- аэробика	8
2. Контрольные нормативы	6
И т о г о	68

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **Учебники и методические пособия:**

1. Лях, В.И. физическое воспитание учащихся 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2005.
2. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/ под ред. Э. Найминова. – М.,2001
3. Методика преподавания гимнастики в школе. - М.,2000.
4. Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика. - М., 1990
5. Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов.- М.,2001.
6. Кузнецов. В.С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М.,2004
7. Журнал «Физическая культура в школе».
8. Сан ПиН 2.2.1/2.1 1031
9. СН 2.2.3/2.1 8562-96 Санитарные нормы
10. Сан ПиН 2.2.4. 548-96 Гигиенические требования к микроклимату производственных помещений
11. ППБ 01-03 Правила пожарной безопасности
12. СНиП 2.3. 05-95 Строительные нормы и правила РФ
13. НПБ 105-03 Нормы пожарной безопасности
14. [www.fitness-aerobics.ru](http://www.fitness-aerobics.ru)
15. <http://www.bloter.ru>
16. <http://www.shpilka.ru>
17. Хёдман Алан, Вул Джо Годфри “Система пилатеса. Простые упражнения для дома, работы и отдыха”, М.: Издательский дом “София”, 2004. – 144с.

### **Общие требования**

Занятия по физической культуре должны проводиться в спортивном зале, полностью оснащенном в соответствии с санитарными нормами и гигиеническими требованиями (СН 2.2.3/2.1 8562-96 Сан ПиН 2.2.4. 548-96 Сан ПиН 2.2.1/2.1 1031)

### **Техническое обеспечение**

Мячи волейбольные; скакалки, скамейки гимнастические, гимнастическое покрытие, маты гимнастические, секундомер, измерительная рулетка, гантели, волейбольная сетка, степ-платформы, гимнастические коврики.

## ЛИСТ РЕГИСТРАЦИИ ИЗМЕНЕНИЙ

Номер р изме- нения	Номер пункта (подпункта)			Дата внесения изменени я	Всего листов в документ е	Подпись ответственног о за внесение изменений
	Изме- нен- ного	• о	Новог Изъя -того			