

**Паспорт учебного кабинета  
спортивный зал**



Заведующая кабинетом:  
Широкова Надежда Александровна

## График занятости спортивного зала

### Расписание уроков

урок	понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота
1			7 кл.	5 кл.		8 кл.
2		2 кл.	5 кл.	2 кл.	7 кл.	7 кл.
3	3 кл.	1 кл.	3 кл.	8 кл.	1 кл.	6 кл.
4		4 кл.	1 кл.	3 кл.	2 кл.	5 кл.
5		6 кл.	4 кл.	4 кл.		9 кл.
6		9 кл.	8 кл.	6 кл.	9 кл.	

### Расписание секций

Наименование секции	Режим работы	Руководитель
Спортивные игры	Среда 18.00-19.30	Широкова Н.А.

## **Правила пользования учебным кабинетом**

1. Учебный кабинет должен быть открыт за 15 минут до начала занятий.
2. Учащиеся находятся в кабинете только в сменной обуви.
3. Учащиеся должны находиться только в присутствии учителя.
4. Кабинет должен проветриваться каждую перемену.
5. Учитель должен организовать уборку кабинета по окончании занятий в нём.

## **Правила поведения учащихся в спортзале**

1. В спортзал можно входить только в спортивной обуви и спортивном костюме с разрешения учителя.
2. Выходить из зала во время урока с разрешения учителя.
3. Каждый учащийся обязан беречь спортивный инвентарь и оборудование, знать основные приёмы обращения с ним.
4. Запрещается виснуть на предметах не предназначенных для этого.
5. Прежде чем заниматься на снарядах, убедитесь в правильности и надёжности их установки.
6. Запрещается заниматься на снарядах без страховки и инструктажа учителя.
7. При поточном выполнении упражнений (бег, ходьба) запрещается толкаться, ставить подножки и выполнять действия, которые могут нанести травму.
8. Запрещается подходить к источникам электроэнергии и касаться их.
9. Заметив неисправность электроэнергии или спортивного инвентаря, учащиеся обязаны немедленно сообщить учителю.

# Инструкции

## Правила безопасности на уроках физической культуры

В установленном законодательством РФ порядке школа несет ответственность за жизнь и здоровье учащихся. Поэтому необходимо обеспечить безопасность учебного процесса. Учителя физической культуры и преподаватели ОБЖ, ведущие занятия по прикладной физической подготовке, обязаны знать причины возникновения опасных ситуаций, строго соблюдать правила безопасности занятий, а при несчастных случаях уметь оказывать доврачебную помощь.

### Безопасность на уроках по легкой атлетике

Уроки по легкой атлетике обычно проводят на школьном стадионе или на пришкольной спортивной площадке, реже - в спортивном зале. На занятия могут действовать факторы, способствующие росту травматизма и заболеваемости учеников:

- отрицательная температура воздуха;
- мокрый грунт (пол);
- сильный ветер;
- опавшая с деревьев листва;
- падение на скользком грунте или твердом покрытии;
- нахождение в зоне броска во время метания малого мяча или гранаты;
- выполнение упражнений в беге, прыжках и метании без разминки.

### Типичные травмы

При выполнении легкоатлетических упражнений возможны:

- растяжения связок локтевого, плечевого, голеностопного и коленного суставов;
- растяжения и надрывы двуглавой и четырехглавой мышц бедра;
- воспаление надкостницы большеберцовой кости;
- мышечные боли;
- ослабление свода стопы.

Иногда случается «гравитационный шок» - кратковременная потеря сознания в результате резкой остановки занимающегося после интенсивного бега, когда замедляется циркуляция крови и, значит, уменьшается приток кислорода к головному мозгу.

### Меры по обеспечению безопасности

1. Качественно и всесторонне провести разминку. Она должна включать две части упражнений: *общеподготовительную* (медленный бег 2-3 мин, комплекс общеразвивающих упражнений 6-8 мин) и *специально-подготовительную* (беговые и прыжковые упражнения, ускорения).

Выполняя *упражнения при разминке*, необходимо придерживаться следующих методических правил:

- последовательно воздействовать на основные группы мышц (потягивания, упражнения для рук и плечевого пояса, упражнения для мышц туловища и ног, прыжки, дыхательные упражнения и упражнения на расслабление);
- упражнения по своему характеру и интенсивности должны соответствовать предстоящей основной деятельности на уроке;
- общеразвивающий комплекс должен включать не менее 6-8 упражнений различной направленности, с повторением каждого 6-8 раз.

*Специальные беговые упражнения* выполняются для подготовки у занимающихся мышц и связок двигательного аппарата к интенсивной работе. Достаточно 3-5 упражнений на дистанции 30-40 м, по 2-3 повторения.

2. При проведении *занятий по бегу*:

- осмотреть и очистить трассу от посторонних предметов;
- проводить бег только в одном направлении;
- на коротких дистанциях бежать только по своей дорожке;
- за финишной линией дорожка должна продолжаться еще не менее чем на 15м;  
» не делать резко «стопорящую» остановку после бега.

### 3. При проведении *занятий по прыжкам в длину*:

- место приземления должно быть ровным, рыхлым, без посторонних предметов;
- во время прыжков следует периодически перекапывать песок, чтобы исключить жесткое приземление;
- подсобный инвентарь (грабли, лопаты) должен находиться не ближе 1 м от прыжковой ямы. Грабли класть на землю зубьями вниз;
- дорожка для разбега должна быть ровной, твердой и не иметь выбоин, особенно в месте отталкивания;
- необходимо соблюдать безопасную дистанцию при поточных прыжках;
- параллельный разбег и прыжки на одной яме возможны лишь при безопасном расстоянии между дорожками разбега.

### 4. При проведении *занятий по прыжкам в высоту*:

- в спортивном зале гимнастические маты на месте приземления необходимо укладывать плотно и ровно;
- места разбега и отталкивания должны быть ровными и сухими;
- в случае использования учениками разбега с разных сторон следует усилить внимание к регулированию порядка выполнения прыжков: допускать к прыжкам сначала учеников, разбегающихся с одной стороны (толчковая нога - левая), а затем - с другой (толчковая нога - правая);
- не допускать поспешности с поднятием планки на предельную высоту;
- не применять на уроке способы прыжков в высоту, не предусмотренные учебной программой и правилами соревнований.

### 4. На *занятиях по метанию*:

- не проводить встречного метания;
- строго устанавливать очередность метания снаряда (гранаты, мяча);
- команда «собирать снаряды» подается только после того, как все учащиеся выполняют метание;
- перед выполнением упражнений необходимо убедиться, что в секторе метания никого нет;
- не производить метание без разрешения учителя;
- не оставлять без присмотра спортивный инвентарь (малые мячи, гранаты);
- нельзя стоять справа от метаемого и находиться в зоне броска;
- не ходить за снарядами для метания без разрешения учителя;
- не передавать снаряд для метания друг другу броском.

Во избежание травм сустава необходимо следить за тем, чтобы во время броска кисть со снарядом (мяч, граната) проносилась над плечом, а не через сторону.

## **Безопасность на уроках по гимнастике**

Выполнение учащимися отдельных упражнений (особенно на гимнастических снарядах и опорных прыжках) связано с определенным риском. При несоблюдении мер предосторожности и неловком движении возможны срывы со снарядов (перекладина, брус, бревно, гимнастическая лестница и др.) и падения, а в результате - травмы.

### **Типичные травмы:**

- ссадины, потертости и срывы мозолей;
- ушибы и растяжения сумочно-связочного аппарата лучезапястного, локтевого, плечевого, коленного и голеностопного суставов;
- разрывы ахиллова сухожилия и трехглавой мышцы голени;
- исключены ушибы головы.

### **Меры обеспечения безопасности**

1. Правильно выбирать места занятий и размещать снаряды в зале, располагать их на достаточном расстоянии от стен и друг от друга. Нельзя ставить снаряды так, чтобы учащиеся выполняли упражнение лицом к яркому свету. Ученики должны хорошо видеть снаряд и место соскока. Снаряды необходимо обложить гимнастическими матами с учетом мест приземления после соскоков и возможных срывов и падений. В местах приземления желательно уложить два слоя матов. Гимнастические маты укладывать так, чтобы между ними не было промежутков, а приземление приходилось на середину одного из них.

2. При подготовке к занятиям на брусьях прежде всего необходимо проверить высоту брусьев.

Для этого следует, поддерживая одной рукой жердь (а не вкладыши), а другой, отвернув стопорный винт, надавить пружину защелки. Если делать это вдвоем, то один ученик должен держать жерди и изменять их высоту, а другой – отвертывать и завертывать стопорные винты. Высоту жердей обычно устанавливают одновременно с обоих концов, при этом стоять под ними запрещается.

3. При установке перекладины и брусьев разной высоты особое внимание необходимо обратить на вертикальное положение стоек и равномерное натяжение тросов у грифа перекладины или у жердей брусьев, чтобы не было их захлестываний. При закреплении к крючкам на полу (лягушкам) необходимо следить за тем, чтобы звено цепи предварительно было освобождено и растяжки были закручены надежно. Для проверки правильности установки снарядов нужно взяться за тросы и сильно потянуть их на себя и от себя: перекладина и брусья должны находиться в строго вертикальном и устойчивом положении. Перед началом урока следует протереть гриф перекладины сухой ветошью и зачистить мелкой наждачной бумагой.

4. Не реже одного раза в учебный год необходимо тщательно осматривать подвесные снаряды (канат, шест, кольца) и гимнастические стенки. Особенно часто и внимательно следует проверять надежность крепления снарядов. Канаты, шесты, гимнастические стенки должны быть крепкими, надежно прикреплены к потолку, стене. На канатах не допускаются порывы нитей и завязывания узлов. Шесты и рейки гимнастической стенки должны быть гладкими и не иметь трещин, сколов.

5. В подготовительной части урока, при выполнении общеразвивающих упражнений, особенно с предметами, надо указывать соответствующие дистанции и интервал, чтобы учащиеся не задевали друг друга, что может привести к ушибам. В разминку необходимо включать подготовительные упражнения направленного воздействия.

Для подготовки *лучезапястного сустава* применяются вращательные движения кисти; подскоки и передвижения на руках в упоре лежа; из положения стоя согнувшись падение вперед в упор лежа.

Подготовка *голеностопного сустава* осуществляется вращательными движениями стопой; поднимание на носки с пружинистым покачиванием и др.

Для подготовки *локтевых и плечевых суставов* выполняют: вращательные и рывковые движения; сгибание и разгибание рук. Эффективным является выполнение этих упражнений с использованием гимнастических палок и отягощений, например гантелей.

Подготовка *межпозвоночных сочленений* включает: прогибания и глубокие наклоны; различные повороты и вращения.

При выполнении упражнений на гибкость необходимо учитывать уровень физической подготовленности занимающихся, так как некоторые упражнения (например, шпагат) могут стать причиной повреждений мышечно-связочного аппарата.

6. В основной части урока важное значение для обеспечения безопасности имеют *помощь и страховка*. Помощь в гимнастике - это облегчение действий ученика при выполнении упражнений. Она способствует созданию у занимающихся правильного представления об упражнении, овладению техникой его выполнения; применяется при недостаточном развитии у обучаемых мышечной силы, координационных способностей, быстроты.

Различают следующие **виды помощи**:

- **проводка** - действия учителя физкультуры сопровождают ученика по ходу всего упражнения или отдельной его части, фазы;
- **фиксация** - задержка ученика учителем в определенной точке движения;
- **подталкивание** - кратковременная помощь при перемещении ученика снизу вверх;
- **поддержка** - кратковременная помощь при перемещении ученика сверху вниз;
- **подкрутка** - кратковременная помощь ученику при выполнении поворотов;
- **комбинированная помощь** - использование различных приемов, применяемых одновременно и последовательно.

Помощь, как правило, оказывается на начальной стадии обучения новому упражнению. По мере овладения техникой выполнения упражнения непосредственная помощь заменяется страховкой, которая позволяет решать задачи психологической подготовки занимающихся (преодоление страха), а также избежать травмы.

**Страховка** - это обеспечение безопасности при выполнении упражнений, осуществляемое учителем физической культуры или учениками класса. В зависимости от сложности упражнения страхует кто-то один или одновременно несколько человек. Нельзя ставить на страховку не

подготовленных для этого учеников.

Всех занимающихся следует обучать не только приемам помощи и страховки, но и само страховки для того, чтобы они умели самостоятельно выходить из опасных положений.

**Само страховка**- это заранее разученные приемы обеспечения безопасности, применяемые самозанимающимся для предупреждения травм. Например, предотвратить срыв со снаряда можно своевременным прекращением движения, соскоком со снаряда, выполнением дополнительных движений (сгибания рук, ног, туловища для замедления инерционного движения), изменением упражнения.

Очень важно научиться правильно приземляться во время падения: *при падении назад* надо присесть, согнуться и выполнить перекат назад; *при падении вперед* - сделать кувырок вперед или упасть в упор лежа, упруго сгибая руки.

Стоящий на страховке обязан правильно выбрать место для оказания страховки и, не мешая выполнению упражнения, умело использовать разные приемы страховки. Так, при выполнении упражнений на брусках нельзя держать руки над жердями на пути движений ученика. На перекладине, кольцах и брусках разной высоты страхуют, либо стоя точно под снарядом, либо незначительно перемещаясь по ходу выполнения маха. Особенно необходимо страховать учеников во время выполнения соскока (страхующий должен находиться непосредственно около места приземления). При выполнении опорных прыжков на коне (козле) страхуют, стоя непосредственно у места приземления, поддерживая ученика за руку.

### **Безопасность при проведении подвижных игр**

Подвижные игры, входящие в программу физического воспитания школьников, характеризуются разнообразными двигательными действиями: бегом, остановками, поворотами, прыжками, лазанием, перелезанием, соскоками, перемещением по узкой опоре и др. Поэтому на уроках физкультуры при проведении подвижных игр **во избежание получения травмы нужно:**

1. Строго соблюдать правила игры.
2. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.
3. При падении сгруппироваться.
4. Внимательно слушать и выполнять все команды (сигналы) руководителя.
5. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) учителя.

### **Безопасность на уроках по спортивным играм**

#### **Баскетбол**

Характеризуется разнообразными двигательными действиями на небольшой по размеру спортивной площадке, непрерывным изменением ситуаций и непосредственным контактом с противником.

Причинами травм на уроках баскетбола могут быть:

- захваты, перехваты и неудачные финты; резкие прыжки и столкновения;
- падения на мокром, скользком полу (на площадке);
- недисциплинированное поведение, например, кто-то из учеников после выполнения упражнения не положил мяч в отведенное место и он выкатился на площадку, а другой ученик споткнулся об этот мяч и подвернул ногу.

**Типичные травмы** - повреждение пальцев рук, голеностопного сустава, боковых крестообразных связок, менисков коленных суставов, позвонков крестцового отдела позвоночника.

**Необходимо соблюдать следующие правила:**

1. Занятие по баскетболу должны проводиться на сухой спортивной площадке или в спортзале с чистым сухим полом.
2. Следует заранее проветрить спортивный зал, очистить спортивную площадку от посторонних предметов.
3. Занимающиеся должны быть в спортивной одежде и спортивной обуви (тренировочный костюм, майки, трусы, кроссовки с нескользкой подошвой). Ногти на руках коротко острижены. Очки дополнительно закреплены.



4. Перед занятием необходимо снять все украшения (кольца, браслеты, цепочки, серьги и др.).
5. На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять указания учителя физической культуры (судьи, капитана команды).
6. Особую осторожность проявлять при единоборствах игроков вблизи стен или возле какого-нибудь спортивного оборудования, иногда находящегося в зале.

Все острые и выступающие части оборудования предварительно заложить матами или огородить.

Дисциплинированность, хорошая разминка, овладение рациональной техникой, соблюдение правил игры - основа обеспечения безопасности на уроках баскетбола.

### **Волейбол**

Двигательная деятельность учащихся на уроках волейбола осуществляется с помощью игровых приемов - перемещений различными способами (ходьба, бег, прыжки), подач, приема и передач мяча, нападающих ударов и блокирования, а также двухсторонней (учебной) игры.

Травмы во время игры в волейбол можно получить при приеме сильно поданного мяча, падениях, прыжках и блокировании мяча. Неопытность и отсутствие быстрой реакции у одних и сильные удары по мячу других могут стать причиной повреждений кистей рук, лица, головы и туловища.

**Типичные травмы:** вывихи фаланг пальцев, растяжение связочного аппарата лучезапястного сустава, вывихи в плечевом суставе, ушибы туловища. Следствием плохой-разминки могут стать: растяжения и разрывы мышц голени, ахиллова сухожилия, связок голеностопного сустава; повреждение коленных суставов.

**Необходимо соблюдать правила, аналогичные при игре в баскетбол.** Во время игры рекомендуется пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.).

### **Футбол**

Двигательная деятельность учащихся на уроках футбола характеризуется различными передвижениями с быстрым изменением скорости и направления, ускорениями, резкими рывками с мячом и без мяча, прыжками (борьба за летящий мяч), финтами, отбором мяча у противника, ударами по мячу. Для того чтобы завладеть мячом, занимающемуся часто приходится вступать в единоборство, плечом или корпусом оттесняя соперника, сопротивляясь его же действиями.

**Причинами травм на уроках футбола** являются: подножки, финты, прыжки и столкновения игроков, падения на мокром, скользком полу, умышленные нарушения правил игры, грубости в игре.

#### **Типичные травмы:**

- растяжение связок коленного и голеностопного суставов;
- повреждение менисков коленного сустава;
- разрывы и надрывы мышц задней поверхности бедра и приводящих мышц;
- сотрясение головного мозга;
- ушибы тела при столкновении и неудачном падении.

#### **Необходимо соблюдать следующие правила:**

1. Обувь у всех должна быть однотипной (кроссовки или бутсы).
2. До занятия проверить состояние футбольного поля, устойчивость ворот.

Занятия по футболу проводятся только на ровном и сухом поле (без ям, канав, луж). Поле должно быть очищено от всего, что может стать причиной травм (камни, жестяные банки, пластиковые бутылки, щепки, ветки деревьев и т.п.).

3. При выполнении прыжков, а также столкновениях и падениях применять приемы самостраховки, например приземление в группировке, кувырки в группировке, перекаты.
4. Во время игры соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приемы.

### **Безопасность на уроках по лыжной подготовке**

Двигательная деятельность учащихся на уроках лыжной подготовки состоит из разнообразных способов передвижения на лыжах - лыжных ходов, подъемов, спусков, торможений, поворотов; проходит при низкой температуре воздуха.

**Во время занятий на лыжах возможны:**

- обморожения лица, рук и ног при скорости ветра более 1,5-2,0 м/с и температуре воздуха ниже минус 20° С;
- травмы при ненадежном креплении лыж к обуви (потертости на ногах при неправильной подгонке лыжных ботинок);
- ушибы, переломы в результате падения при спуске с горы или при прыжках с лыжного трамплина.

**Типичные травмы:** ушибы, ссадины, растяжения сумочно-связочного аппарата конечностей. Чаще всего травмы возникают при выполнении учениками непосильных для них заданий или при слишком быстром переходе от легких упражнений к сложным, например к спускам с крутых и неровных склонов, к выполнению поворотов и торможений на высокой скорости и т.п.

Причиной травм может быть:

- короткая разминка, утомление;
- недостаточная техническая или физическая подготовленность ученика;
- несоблюдение определенной дистанции между учащимися на лыжне;
- наступание на пятки лыж обгоняющего.

К травмам может привести ошибка учителя физической культуры в организации занятия. Так, например, если спуск и подъем на склоне осуществляются в одном и том же месте или если лыжни спусков двух занимающихся групп пересекаются, возможны столкновения и падения учащихся.

Травмирование может произойти: при движении по узким лесным дорогам; на обледенелых склонах; на снегу, покрытом коркой; в местах, где мало снега, где торчат пни, камни и растет кустарник.

Необходимо соблюдать следующие **правила:**

1. Занятия по лыжной подготовке начинать и заканчивать только в школе или на лыжной базе с обязательной проверкой учащихся по списку.
2. Освобождать от занятий тех, кто жалуется на здоровье, плохо себя чувствует.
3. Допускать к занятиям лишь тех, кто имеет специальную спортивную форму.
4. Заранее определить и подготовить место для занятий: проложить учебный круг и тренировочные круги, с лыжни убрать посторонние предметы (ветки, камни и т.п.), исключить обрывы и сложные для учеников склоны.

Крутизну склона учитель должен выбрать в соответствии с уровнем технической подготовленности учащихся. На склоне не должно быть выступающих или скрытых под снегом камней, корней, пней, поваленных деревьев. Снег на склоне должен быть уплотнен, чтобы лыжи не зарывались в него. На леденистом снегу занятия лучше не проводить, так как возможны падения и травмы. Склон должен иметь достаточно длинный выкат, позволяющий, при необходимости, выполнить торможение.

Переходить с пологих склонов на крутые нужно постепенно. При выполнении учениками спусков, торможений, поворотов, подъемов учитель обычно находится на середине склона, а группа размещается шеренгой наверху. Учащиеся поочередно спускаются по склону, выполняя задание, а возвращаются наверх, проходя сзади учителя. В этом случае не будет встречного движения, столкновений и травм.

При спуске нужно держать палки кончиками (штырями) назад. Нельзя выставлять их вперед: при потере равновесия и падении есть опасность наткнуться на них лицом или туловищем, что чревато серьезными травмами.

Необходимо соблюдать определенную дистанцию на лыжне и на спусках со склонов. Передвигаясь на лыжах группой в колонне по одному, следует сохранять такую дистанцию от идущего впереди: не менее 3<sup>4</sup> м на ровных участках лыжни и не менее 30 м при спуске со склона.

Спустившись, ученик не должен резко останавливаться, иначе с ним может столкнуться тот, кто спускается за ним. В исключительных случаях, когда препятствие при спуске появляется неожиданно и нет возможности нормально затормозить, необходимо осуществить торможение преднамеренным падением, чтобы не получить серьезную травму.

Необходимо строго соблюдать температурные нормы, при которых разрешены занятия по лыжной подготовке той или иной возрастной группе учащихся:

1-4-й классы - до минус 12°, 5-9-й классы до минус 16°, 10-11-й классы - до минус 20°

при безветренной погоде или слабом ветре.

Чтобы на уроках физической культуры не возникли опасные для жизни и здоровья школьников ситуации, необходимо:

1. Создать хорошую материально-техническую базу.
2. Выполнять санитарно-гигиенические требования.
3. Правильно выбирать место для занятий.
4. Методически грамотно планировать и проводить уроки.
5. Предупреждать учащихся о возможных травмах при нарушении дисциплины, неисполнении указаний, неправильных двигательных действиях.

Физическое воспитание в общеобразовательной школе должно осуществляться по известной *формуле безопасности*:

- всегда предвидеть;
  - по возможности избегать;
- при необходимости действовать.

## Материально-техническое обеспечение

№ п/п	Оборудование, инвентарь	Количество
1	Мячи для метания	6 шт
2	Секундомер	2 шт
3	Рулетка	1 шт
4	Стойки для прыжков в высоту	2 шт
5	Планка для прыжков в высоту	1 шт
6	Эстафетная палочка	8 шт
7	Мячи волейбольные	8 шт +4 шт.
8	Сетка волейбольная	1 шт
9	Свисток	1 шт
10	Мячи футбольные	1 шт
11	Маты гимнастические	6 шт
12	Перекладина гимнастическая	1 шт
13	Козел гимнастический	1 шт
14	Канат гимнастический	3 шт
15	Стенка гимнастическая	1 шт
16	Скакалки	15 шт
17	Кегли	12 шт
18	Скамейки гимнастические	6 шт
19	Лыжи с креплениями	50 пар
20	Палки лыжные	27 пар
21	Ботинки лыжные	50 пар
22	Ракетки теннисные	2 пары
23	Мячи баскетбольные	8 шт
24	Насос	1 шт
25	Гранаты для метания весом 500г	6 шт
26	Палатка туристическая	3 шт.
27	Обручи алюминиевые	14 шт.
28	Коврик гимнастический	15 шт
29	Стойки баскетбольные	2 шт.
30	Стойки волейбольные	2 шт.
31	Форма баскетбольная	20 шт.
32	Скамейка в раздевалку	2 шт.

## Учебно-методическое обеспечение

### Программы

- Рабочие программы. Физическая культура. 1-4 классы/ А.П. Матвеев-М.: Просвещение, 2011г.
- Рабочие программы. Физическая культура. 5-9 классы/ А.П. Матвеев-М.: Просвещение, 2012 г.
- Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. 1-11 классы/ А.П. Матвеев-М.: Просвещение, 2008 г.

### Учебники

1 класс	Матвеев А.П., М.: Просвещение	2014
2 класс	Матвеев А.П., М.: Просвещение	2014
3-4 класс	Матвеев А.П., М.: Просвещение	2012
5 класс	Матвеев А.П., М.: Просвещение	2014
6-7 класс	Матвеев А.П., М.: Просвещение	2014
8-9 класс	Матвеев А.П., М.: Просвещение	2014

### Перечень медиа ресурсов

- Презентация «Моё здоровье в моих руках»
- Презентация «Здоровье и здоровый образ жизни»
- Презентация «Как влияет никотин на растущий организм»
- Презентация «Наш выбор ЗОЖ»
- Презентация «Правила поведения на уроках физической культуры»
- Презентация «Современные требования к уроку физической культуры»
- Презентация «Олимпиада Сочи 2014»
- Презентация «Олимпийский светофор»
- Презентация «Залог здорового будущего»
- Презентация «Основы гимнастической терминологии»
- Презентация «Инновационные виды оздоровительной гимнастики»
- Презентация «Осанка. Как её исправить»

# План спортивного зала

