

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 7 города Невинномыска**

**РАССМОТРЕНО**

На заседании  
методического совета

\_\_\_\_\_Ширяева Г.А.  
протокол №1  
от «29» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_Шевелева Т.А.  
«29» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_Гусейн И.Л.  
приказ №93-од от  
29.08.2023г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета «Физическая культура»**

**для обучающихся 5 – 9 классов**

**Составитель: Слинькова Анастасия Юрьевна**

**Всего на изучение программы:102ч в год, для каждого класса**

**Всего часов в неделю:3 ч, для каждого класса**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
МБОУ СОШ №7 г.  
Невинномыска  
Протокол № 1 от 29.08.23г.

**2023-2024 учебный год  
г. Невинномысск**

## **Общая характеристика учебного предмета**

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы 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 физической культуры 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 основного общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность» характеризуется направленностью на укрепление здоровья учащихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. В первом разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» даются сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем, направленно содействующих коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, адресованные учащимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания). В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» дается перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок, самомассажа и гигиенических процедур.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность» соотносится с возрастными интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности» приводятся сведения по истории развития Древних и Современных Олимпийских Игр, раскрываются основные понятия спортивной тренировки (нагрузка, физические качества, техника двигательных действий), даются представления об общей и специальной физической подготовке и формах их организации. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта, имеющих относительно выраженное прикладное значение и вызывающих определенный интерес у учащихся. Отличительными особенностями этого раздела является то, что по решению Совета школы, учащимся может быть предложено углубленное освоение одного из видов спорта с соответствующим увеличением объема часов (до 25%) на его освоение. При этом предусматривается, что увеличение часов осуществляется за счет уменьшения их по другим разделам и темам раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность». В третьем разделе «Способы

физкультурно-спортивной деятельности» раскрываются способы деятельности, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных занятий спортивной подготовкой.

### **Цели**

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

### **Место предмета в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 350 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования, из расчета 2 часов в неделю с V по IX классы.

Примерная программа рассчитана на 350 учебных часов. При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 50 учебных часов (или 14,25%) предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации их собственных подходов по структурированию и дополнительному насыщению учебного материала, использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Примерная программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;

- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

### **Результаты обучения**

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

## **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ ОСНОВНОЙ ШКОЛЫ**

***В результате освоения физической культуры выпускник основной школы должен:***

### **Знать/понимать**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

### **уметь**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

### **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

## **ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 5 –9 КЛАССОВ**

Решение задач физического воспитания учащихся направлено на:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве,

перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

## **УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКАНЧИВАЮЩИХ ОСНОВНУЮ ШКОЛУ**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях

- соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### Демонстрировать:

| Физические способности | Физические упражнения                                                            | Мальчики    | Девочки     |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------|
| Скоростные             | Бег 60 м с высокого с опорой на руку, с                                          | 9,2         | 10,2        |
| Силовые                | Лазанье по канату                                                                | 12          | —           |
|                        | расстояние 6 м. с                                                                | 180         | 165         |
|                        | Прыжок в длину с см                                                              | —           | 18          |
| К выносливости         | Поднимание туловища положения лежа на не. руки за головой. во раз                | 8 мин 50 с  | 10 мин 20 с |
|                        | Кроссовый бег 2 км                                                               | 16 мин 30 с | 21 мин 00 с |
| К координации          | Передвижение на лыжах 2 км                                                       | 10,0        | 14,0        |
|                        | Последовательное нение пяти кувырков. с Бросок малого мяча стандартную мишень, м | 12,0        | 10,0        |

### Двигательные умения, навыки и способности

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушаг, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

**В единоборствах:** осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

**В спортивных играх:** играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 2), с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с **региональными и национальными особенностями**, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

## учащихся 11—15 лет

Таблица 2

| № | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)       | Возраст, лет | Уровень     |           |             |             |           |             |
|---|------------------------|-------------------------------------|--------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|
|   |                        |                                     |              | Мальчики    |           |             | Девочки     |           |             |
|   |                        |                                     |              | Низкий      | Средний   | Высокий     | Низкий      | Средний   | Высокий     |
| 1 | Скоростные             | Бег 30 м, с                         | 11           | 6,3 и выше  | 6,1-5,5   | 5,0 и ниже  | 6,4 и выше  | 6,3-5,7   | 5,1 и ниже  |
|   |                        |                                     | 12           | 6,0         | 5,8-5,4   | 4,9         | 6,3         | 6,2-5,5   | 5,0         |
|   |                        |                                     | 13           | 5,9         | 5,6-5,2   | 4,8         | 6,2         | 6,0-5,4   | 5,0         |
|   |                        |                                     | 14           | 5,8         | 5,5-5,1   | 4,7         | 6,1         | 5,9-5,4   | 4,9         |
|   |                        |                                     | 15           | 5,5         | 5,3-4,9   | 4,5         | 6,0         | 5,8-5,3   | 4,9         |
| 2 | Координационные        | Челночный бег 3X10 м, с             | 11           | 9,7 и выше  | 9,3-8,8   | 8,5 и ниже  | 10,1 и выше | 9,7-9,3   | 8,9 и ниже  |
|   |                        |                                     | 12           | 9,3         | 9,0-8,6   | 8,3         | 10,0        | 9,6-9,1   | 8,8         |
|   |                        |                                     | 13           | 9,3         | 9,0-8,6   | 8,3         | 10,0        | 9,5-9,0   | 8,7         |
|   |                        |                                     | 14           | 9,0         | 8,7-8,3   | 8,0         | 9,9         | 9,4-9,0   | 8,6         |
|   |                        |                                     | 15           | 8,6         | 8,4-8,0   | 7,7         | 9,7         | 9,3-8,8   | 8,5         |
| 3 | Скоростно-силовые      | Прыжки в длину с места, см          | 11           | 140 и ниже  | 160-180   | 195 и выше  | 130 и ниже  | 150-175   | 185 и выше  |
|   |                        |                                     | 12           | 145         | 165-180   | 200         | 135         | 155-175   | 190         |
|   |                        |                                     | 13           | 150         | 170-190   | 205         | 140         | 160-180   | 200         |
|   |                        |                                     | 14           | 160         | 180-195   | 210         | 145         | 160-180   | 200         |
|   |                        |                                     | 15           | 175         | 190-205   | 220         | 155         | 165-185   | 205         |
| 4 | Выносливость           | 6-минутный бег, м                   | 11           | 900 и менее | 1000-1100 | 1300 и выше | 700 и ниже  | 850-1000  | 1100 и выше |
|   |                        |                                     | 12           | 950         | 1100-1200 | 1350        | 750         | 900-1050  | 1150        |
|   |                        |                                     | 13           | 1000        | 1150-1250 | 1400        | 800         | 950-1100  | 1200        |
|   |                        |                                     | 14           | 1050        | 1200-1300 | 1450        | 850         | 1000-1150 | 1250        |
|   |                        |                                     | 15           | 1100        | 1250-1350 | 1500        | 900         | 1050-1200 | 1300        |
| 5 | Гибкость               | Наклон вперед из положения сидя, см | 11           | 2 и ниже    | 6-8       | 10 и выше   | 4 и ниже    | 8-10      | 15 и выше   |
|   |                        |                                     | 12           | 2           | 6-8       | 10          | 5           | 9-11      | 16          |
|   |                        |                                     | 13           | 2           | 5-7       | 9           | 6           | 10-12     | 18          |
|   |                        |                                     | 14           | 3           | 7-9       | 11          | 7           | 12-14     | 20          |
|   |                        |                                     | 15           | 4           | 8-10      | 12          | 7           | 12-14     | 20          |
| 6 | Силовые                | Подтягивание: на высокой            | 11           | 1           | 4-5       | 6 и выше    |             |           |             |
|   |                        |                                     | 12           | 1           | 4-6       | 7           |             |           |             |
|   |                        |                                     | 13           | 1           | 5-6       | 8           |             |           |             |

|  |                                                       |          |        |            |         |                              |                                           |                                   |
|--|-------------------------------------------------------|----------|--------|------------|---------|------------------------------|-------------------------------------------|-----------------------------------|
|  | перекладине из виса (мальчики). кол-во раз; на низкой | 14<br>15 | 2<br>3 | 6-7<br>7-8 | 9<br>10 |                              |                                           |                                   |
|  | перекладине из виса лежа (девочки). кол-во раз        |          |        |            |         | 4 и ниже<br>4<br>5<br>5<br>5 | 10-14<br>11-15<br>12-15<br>13-15<br>12-13 | 19 и выше<br>20<br>19<br>17<br>16 |

### Основное содержание.

#### ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ( СЕТКА ЧАСОВ)

| №<br>п/п | Вид программного материала                                                                    | Количество часов (уроков) |           |           |           |           |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|
|          |                                                                                               | Класс                     |           |           |           |           |
|          |                                                                                               | 5                         | 6         | 7         | 8         | 9         |
| <b>1</b> | <b>Базовая часть</b>                                                                          | <b>50</b>                 | <b>50</b> | <b>54</b> | <b>56</b> | <b>56</b> |
| 1.1      | Основы знаний о физической культуре                                                           | в процессе урока          |           |           |           |           |
| 1.2      | Подвижные игры                                                                                | 12                        | 12        | 12        | 12        | 12        |
| 1.3      | Гимнастика с элементами акробатики                                                            | 12                        | 12        | 12        | 12        | 12        |
| 1.4      | Легкая атлетика                                                                               | 14                        | 14        | 14        | 14        | 14        |
| 1.5      | Лыжная подготовка                                                                             | 12                        | 12        | 12        | 12        | 12        |
| <b>2</b> | <b>Вариативная часть</b>                                                                      | <b>18</b>                 | <b>18</b> | <b>14</b> | <b>12</b> | <b>12</b> |
| 2.1      | Связанный с региональными и национальными особенностями                                       | 10                        | 10        | 8         | 6         | 6         |
| 2.2      | По выбору учителя, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного из видов спорта | 8                         | 8         | 6         | 6         | 6         |

|                             | 1 четверть | 2 четверть | 3 четверть | 4 четверть | Год |
|-----------------------------|------------|------------|------------|------------|-----|
| Количество часов            | 18         | 14         | 20         | 16         |     |
| Плановых контрольных работ  |            |            |            |            |     |
| Практических и лабораторных |            |            |            |            |     |
| Тестовых работ              |            |            |            |            |     |
| Зачетов (уроки обобщения)   |            |            |            |            |     |
| Административных            |            |            |            |            |     |
| Регионального компонента    |            |            |            |            |     |
|                             |            |            |            |            |     |

Планирование составлено на основе программ: Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2008г

**Учебники и методические пособия:**

1. Виленский М.Я. Физическая культура. 5 класс. Просвещение. 2002  
Литвинов Е.Н. , Погадаев Г.И. Физкультура! Физкультура! Просвещение. 2004г.
2. Виленский М.Я. Физическая культура. 6 класс. Просвещение. 2002  
Литвинов Е.Н. , Погадаев Г.И. Физкультура! Физкультура! 6 класс . Просвещение. 2004г.
3. Виленский М.Я. Физическая культура. 7 класс. Просвещение. 2002  
Литвинов Е.Н. , Погадаев Г.И. Физкультура! Физкультура! 7 класс . Просвещение. 2004г.
4. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 8 класс. Просвещение. 2004
5. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура. 9 класс. Просвещение. 2005
6. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5–7 классов. Пособие для учителя. М., Просвещение, 2001
7. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 8–9 классов. Пособие для учителя. М., Просвещение, 2004