**Рабочая программа**

по физической культуре для 7 классов

**учитель: Любимова И.Р.**

**Г. Пермь 2019 г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

         Рабочая программа была составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся I – XI классов», В. И. Ляха, А. А. Зданевича, (М.: «Просвещение», 2011г.)

        В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 68 часа в год.

**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.

**Реализация данных целей связана с решением следующих образовательных задач:**

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактику плоскостопия: содействие гармоническому физическому развитию, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
* овладение школой движения;
* развитие двигательных способностей;
* выработку представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о  соблюдении правил техники безопасности  во время занятий;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

**Оздоровительные задачи:**

* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

**Воспитательные задачи:**

* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений;
* содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

**При составлении данной рабочей программы**

**были учтены требования официальных нормативных документов:**

* Закона «Об образовании» (в редакции Федеральных законов от 05.03.2004 г. № 9-ФЗ);
* Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ;
* Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г.№751;
* Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 № 1322 (ред.от 30.08.2010г.);
* Обязательный минимум содержания среднего (полного) образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998г. № 1235;
* Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009г. №1101-р;
* Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура»в образовательных организациях Российской Федерации реализующих основные общеобразовательные программы;
* О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;
* О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015г.г. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Содержание программного материала состоит **из двух основных частей:**

**Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная**(дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы  школ.

Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу.

Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

**Оценка успеваемости по физической культуре в 7 классах** производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

1. **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

    **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.

**МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

          Курс «Физическая культура» изучается в 7, классе из расчёта 2 ч в неделю.  Курс обеспечивает необходимый и достаточный уровень развития основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья; формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физической культуре; освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли и формировании здорового образа жизни.

**Распределение учебного времени прохождения программного   
материала по физической культуре для 7 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | | | |
| **класс** | | | |
|  |  |  | **7** |
| **1.** | **Базовая часть** |  |  |  | **78** |
| **1.1** | **Основы знаний о физической культуре** | **в процессе урока** | | | |
| **1.2** | **Спортивные игры** |  |  |  | **20** |
| **1.2.1** | **баскетбол** |  |  |  | **12** |
| **1.2.2** | **волейбол** |  |  |  | **8** |
| **1.3** | **Гимнастика с элементами акробатики** |  |  |  | **21** |
| **1.4** | **Легкая атлетика** |  |  |  | **21** |
| **1.5** | **Лыжная подготовка** |  |  |  | **16** |
| **2.** | **Вариативная часть** |  |  |  | **24** |
| **2.1** | **Легкая атлетика** |  |  |  | **9** |
| **2.2** | **Волейбол** |  |  |  | **12** |
| **2.3** | **Баскетбол** |  |  |  | **3** |
|  | **Итого** |  |  |  | **102** |

1. **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА**

          Всоответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 7 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

освоение социальных норм, правил поведения, ролей социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

способы профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

владение умениями:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 30 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 10 мин (мальчики) и до 8 мин (девочки);

- в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10- 15 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: опорный прыжок через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов выполнять акробатическую комбинацию из двух элементов, включающую кувырки вперёд и назад, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост с помощью» (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе.

**Метапредметные результаты**

*Коммуникативные:*

- слушать и слы­шать друг друга, уметь работать в групп;

- обеспечивать бесконфликтную совместную рабо­ту;

- с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задача­ми и

условиями коммуникации;

-добывать недо­стающую информацию с помощьювопросов, слушать и слышать друг

друга и учителя;

- представлятьконкретное содержание и сообщатьего в устной форме;

-эффективно сотрудничать и способствовать про­дуктивной кооперации, устанавли­вать

рабочие отношения;

- представлять конкретное содержание и сообщать его в устной форме, добывать

недостающую информацию с помощьювопросов.

*Познавательные:*

*-* уметь рассказать об организационно-методических требованиях, применяемых на уро­ках физической культуры;

- адекватно понимать оценку взрослого и сверстника, со­хранять заданную цель;

- контролировать свою деятельность по результату, осу­ществлять свою деятельность по об­разцу и заданному правилу;

- самостоятельно вы­делять и формулировать познавательные цели;

- определять новыйуровень отношения к самому себекак субъекту деятельности;

- осознавать самогосебя как движущую силу своего научения, свою способность к преодолению препятствий и самокоррекции;

- осуществлять дейст­вие по образцу и заданному правилу;

*Познавательные:* выполнение обязательных упражнений ; организация и проведение подвижных игр со сверстниками; освоение усложнённых упражнений и их комбинаций; поиск информации и сведений о разных видах спорта, спортсменах, оздоровительных системах( дыхательные гимнастики, йога, фитнес, колонетика, бодибилдинг и др.)

**Предметные результаты**

понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

профилактика нарушения осанки, улучшение физической подготовки;

**СОДЕРЖАНИЕ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ В 7 КЛАССЕ**

Тема 1.**Основы знаний о физической культуре (в процессе урока)**

Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физической развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

Социально-психологические основы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Солнечные ванны (правила, дозировка).

Тема 2.**Легкая атлетика  (20часов)**

         Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Низкий и высокий старт. Прыжки: на месте (на двух и на одной  ноге, с поворотами направо и налево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком; в длину с места и с разбега  способом «согнув ноги». Стартовый разгон. Бег на 30м., 60м. Челночный бег. Равномерный бег до 15 минут, контрольный бег 300-500 м, президентский тест – 1000м, бег без учета времени (контроль) – 2,5 км, эстафеты с ускорением от 60 до 150м.  Метание с места в стенку, в цель с 8-10 м, в парах на дальность. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Вис на перекладине. Наклон вперед из положения сидя.

Тема 3.**Лыжная подготовка (16 часов)**

Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Передвижение на лыжах разными способами. Повороты, спуски, подъёмы, торможение. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Соревнования.

Тема 4.**Гимнастика с основами акробатики (12час)**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастический упражнений.

Акробатические упражнения: упоры присев, лёжа, седы (на пятках, с наклоном, углом). Перекаты назад из седа с группировкой  и обратно (с помощью): лёжа на спине стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; «мост» из положения, лёжа на спине; два кувырка вперед слитно, мост из положения стоя с помощью.

Прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом её вращения; акробатические комбинации типа: кувырок вперед, «мост», стойка на лопатках; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами, передвижение в колоннах.  Строевой шаг.

 Висы и упоры: мальчики: махом одной и толчком другой ногой подъем переворот в упор, соскок махом назад, подтягивание в висе, девочки: наскок в упор прыжком, размахивание изгибами, вис лежа, вис присев, подтягивание в висе лежа, поднимание ног в висе.

Прыжок ноги врозь через козла шириной 100-110 см.

Лазание по гимнастической лестнице. Подтягивание, отжимание, поднимание ног на гимнастической лестнице, поднимание туловища. Прыжки с места в глубину.

**Теоретические знания.**

1. Занятие гимнастикой и правильная осанка.
2. Развитие силовых способностей, гибкости и координации.
3. Разминка.
4. Техника безопасности при занятиях гимнастикой.
5. Олимпийские игры.
6. Правила страховки и самостраховки.

Тема 5.**Спортивные игры (баскетбол 10 часов)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Ловля и передача мяча с пассивным сопротивлением. Введение мяча. Повороты без мяча и с мячом. Броски мяча в кольцо. Вырывание и выбивание мяча. Нападение быстрым прорывом. Учебная игра.

Тема 6.**Спортивные игры («волейбол» 10 часов)**

Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий. Техника приема верхних передач. Прием мяча снизу двумя руками. Прием и передача мяча сверху двумя руками. Тактика 2-х передач. 1-е и 2-е передачи. Прямой нападающий удар. Тактика свободного нападения. Игра по упрощенным правилам.

**Планируемые результаты**

В результате освоения содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть предусмотренного образовательным минимумом уровня развития физической культуры

**Занимающийся научится:**

1. рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
2. определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
3. разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
4. руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
5. руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

**Получит возможность научиться:**

1. характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
2. определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Обучающийся  научится:**

1. использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
2. классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
3. взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и  проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

**Обучающийся  получит возможность научиться:**

проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;

**Физическое совершенствование**

**Обучающийся  научится:**

выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его рано и способности в процессе трудовой и учебной деятельности;

выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);

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 прыжках (в высоту и длину);

выполнять основные технические действия и приёмы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;

выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.

**Обучающийся  получит возможность научиться:**

1. преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазанья, прыжков и бега;
2. выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.
3. Система оценки планируемых результатов

Оценка успеваемости по физической культуре в 5— 9 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели.

Качественные критерии успеваемости характеризуют уровень знаний по предмету, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, степень овладения двигательными умениями и навыками.

Количественные критерии успеваемости определяют сдвиги в физической подготовленности, складываются из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетании

Критерии оценивания

1. Знания

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» ставится за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает.

Оценка «4»ставится за ответ, если в нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» ставится за ответ, в котором имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации.

Оценка «2» ставится за не понимание, не знание материала программы

2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа выполнения упражнений.

Оценка «5» - движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, уверенно, слитно, в надлежащем ритме. Ученик может: разобраться в движении, объяснить как оно выполняется и продемонстрировать; определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.

Оценка «4» - при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.

Оценка «3» - двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности.

Оценка «2» - движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка

3.Умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» - учащийся умеет самостоятельно организовать место занятий; подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.

Оценка «4» - учащийся: организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.

Оценка «3» - более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.

Оценка «2» -учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов

4.Уровень физической подготовленности учащихся

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов.

Оценка «5» - исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и высокому приросту показателей физической подготовленности за определённый период времени.

Оценка «4» - исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.

Оценка «3» - исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.

Оценка «2» - учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности

Контрольные тесты для оценки уровня физической подготовленности

учащихся 7 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **7 класс** | | | | | | | | | |
| **Учебные нормативы, тесты** | | **Юноши** | | | **Девушки** | | | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | | **4** | | **5** |
| 1 | 60 м. (сек) | 11.0 | 10.2 | 9.4 | 11.2 | | 10.4 | | 9.8 |
| 2 | 300 м. (мин, сек)-дев; 500 м.-мал | 1.54 | 1.40 | 1.30 | 1.20 | | 1.10 | | 1.02 |
| 3 | Кросс 1500 м. (мин. сек) | 8.00 | 7.20 | 6.30 | 8.40 | | 7.50 | | 7.20 |
| 4 | Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 320 | 350 | 240 | | 280 | | 300 |
| 5 | Прыжок в высоту (см) | 100 | 115 | 125 | 90 | | 95 | | 110 |
| 6 | Метание мяча | 23 | 31 | 38 | 14 | | 18 | | 22 |
| 7 | Челночный бег 4Х9 м. (сек.) | 11.3 | 10.1 | 9.8 | 12.0 | | 11.0 | | 10.5 |
| 8 | Прыжок в длину с места (м) | 155 | 180 | 200 | 140 | | 160 | | 170 |
| 9 | Прыжки через скакалку за 30 сек (раз) | 40 | 50 | 55 | 40 | | 50 | | 55 |
| 10 | Поднимание туловища за 30сек (раз) | 18 | 22 | 25 | 12 | | 15 | | 20 |
| 11 | Подтягивание-мал.; из виса лежа-дев. | 2 | 6 | 8 | 12 | | 14 | | 16 |
| 12 | Вис на согнутых руках-хват сверху (сек) | - | - | - | 10 | | 14 | | 16 |
| 13 | Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | 20.00 | 19.00 | 17.00 | 24.00 | 22.00 | | 19.30 | |

Итоговая оценка успеваемости выставляется на основании оценок за учебные четверти (в старших классах за полугодия), за учебный год. Она включает в себя текущие оценки, полученные учащимися за овладение знаниями, двигательными умениями и навыками (по гимнастике, баскетболу, волейболу, футболу, гандболу, лёгкой атлетике) и оценок выполнения контрольных упражнений и тестов по развитию физических способностей (силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний), а также отражает умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Список рекомендуемой литературы:**

1. Лях В.И. Физическая культура 5-9 классы. Рабочие программы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений М. Просвещение 2011
2. Лях В.И. Физическая культура 5-9классы, учебник для общеобразовательных учреждений: в 3 ч М. Просвещение ОАО «Московские учебники» 2010
3. Физическая культура. Тестовый контроль 5-9 классы. В.И. Лях, М.Я. Виленский.
4. Лях В.И., М.Я. Виленский « Координационные способности школьников», Минск, Полымя, 1989
5. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования по физической культуре. М. Просвещение, 2011
6. Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура»в образовательных организациях Российской Федерации реализующих основные общеобразовательные программы;