**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по физической культуре 8 класс

Любимова Инна Ринардовна

Учитель первой категории

Г. Пермь 2019.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе в соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, с нормативными актами и учебно – методическими документами:

- Закон Р.Ф. «О физической культуре и спорте» от 29.04.1999№ 80-ФЗ;

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правительства РФ от 2000г. №751;

- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года. Распоряжение Правительства РФ от 30.08.2002г. № 1507-р;

- Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.02.1998 г. № 322;

- Обязательный минимум содержания основного общего образования. Приказ МО РФ 19.05.1998г. № 1236;

- О введении зачетов по физической культуре для учащихся выпускных классов 9 и 11 общеобразовательных школ РСФСР. Приказ МО РСФСР от 18.11.1985 г. № 317

-Концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура»в образовательных организациях Российской Федерации реализующих основные общеобразовательные программы;

Целью школьного физического воспитания с учетом специфики предмета является формирование разносторонне физически разви­той личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного со­хранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

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

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

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

Уроки физической культуры – это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В основной школе рекомендуются три типа уроков физической культуры: с образовательно – познавательной направленностью; с образовательно – обучающей направленностью и с образовательно – тренировочной направленностью.

1. Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с обще развивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умениях и навыках.

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств.

1. Описание места учебного предмета «Физическая культура»

в учебном плане

В соответствии с учебным планом школы на изучение предмета «Физическая культура» в 8 классе отводится – 102 часа.

1. Личностные, мета предметные и предметные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура»

Рабочая программа для 8 классов направлена на достижение учащимися личностных, мета предметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания; формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты освоения программного материала проявляются через овладение основами физической культуры

**Естественные основы:**

Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения.

Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

**Социально-психологические основы:**

Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личности значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

**Культурно-исторические основы:**

Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

**Приемы закаливания.** Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах. Солнечные ванны.

**Способы самоконтроля.** Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей.

Мета предметными результатами изучения учебного предмета «Физическая культура» является формирование универсальных учебных действий (УУД).

В области познавательной культуры:

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств; понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

В области нравственной культуры: уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры: добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность; использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры: понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью.

В области коммуникативной культуры: владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; их активное использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области познавательной культуры: знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами.

В области нравственной культуры: способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности; способность проявлять уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры: способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области коммуникативной культуры: способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры: способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий; способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок; пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

**Волейбол**

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.

**Баскетбол**

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.

**Гимнастика с элементами акробатики**

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.***.***Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и самостраховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

**Легкая атлетика**

Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Лыжная подготовка**

Терминология лыжных ходов. Правила и организация проведения соревнований по лыжным гонкам

1. Содержание учебного предмета «Физическая культура»

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

**по физической культуре для 8 класса**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Вид программного материала** | **Количество часов (уроков)** | | | |
| **класс** | | | |
|  |  |  | **8** |
| **1.** | **Базовая часть** |  |  |  |  |
| **1.1** | **Основы знаний о физической культуре** | **в процессе урока** | | | |
| **1.2** | **Спортивные игры** |  |  |  | **20** |
| **1.2.1** | **баскетбол** |  |  |  | **10** |
| **1.2.2** | **волейбол** |  |  |  | **8** |
| **1.3** | **Гимнастика с элементами акробатики** |  |  |  | **12** |
| **1.4** | **Легкая атлетика** |  |  |  | **20** |
| **1.5** | **Лыжная подготовка** |  |  |  | **12** |
| **2.** | **Вариативная часть** |  |  |  | **6** |
| **2.2** | **Волейбол** |  |  |  | **6** |
|  | **Итого** |  |  |  | **68** |

1. Планируемые результаты изучения учебного предмета

«Физическая культура»

Выпускник научится:

* рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
* характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
* раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
* разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
* руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
* руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
* составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
* классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
* тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
* выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
* выполнять обще развивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
* выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
* выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
* выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
* выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
* выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
* выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

* характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
* определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
* проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
* выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
* преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
* осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
* выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
* выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
* проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

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 8 классов

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **8 класс** | | | | | | | | | |
| **Учебные нормативы, тесты** | | **Юноши** | | | **Девушки** | | | | |
| **3** | **4** | **5** | **3** | | **4** | | **5** |
| 1 | 60 м. (сек) | 10.5 | 9.7 | 9.2 | 10.9 | | 10.2 | | 9.7 |
| 2 | 300 м. (мин, сек)-дев; 1000 м.-мал | 4.40 | 4.20 | 4.10 | 1.15 | | 1.05 | | 1.00 |
| 3 | Кросс 1500 м. (мин. сек) | 7.50 | 7.10 | 6.25 | 8.30 | | 7.40 | | 7.10 |
| 4 | Прыжок в длину с разбега (см) | 280 | 340 | 360 | 250 | | 290 | | 310 |
| 5 | Прыжок в высоту (см) | 105 | 120 | 125 | 90 | | 100 | | 110 |
| 6 | Метание мяча | 26 | 34 | 40 | 15 | | 18 | | 23 |
| 7 | Челночный бег 4Х9 м. (сек.) | 11.2 | 9.9 | 9.6 | 11.8 | | 10.8 | | 10.4 |
| 8 | Прыжок в длину с места (м) | 165 | 190 | 210 | 150 | | 170 | | 180 |
| 9 | Прыжки через скакалку за 30 сек (раз) | 40 | 50 | 55 | 40 | | 50 | | 55 |
| 10 | Поднимание туловища за 30сек (раз) | 18 | 23 | 26 | 15 | | 17 | | 23 |
| 11 | Подтягивание-мал.; из виса лежа-дев. | 3 | 7 | 9 | 12 | | 15 | | 17 |
| 12 | Вис на согнутых руках-хват сверху (сек) | - | - | - | 10 | | 13 | | 18 |
| 13 | Бег на лыжах 3 км (мин, сек) | 19.00 | 18.00 | 16.00 | 22.00 | 20.30 | | 19.00 | |

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.

Направления проектной деятельности обучающихся

Цель: способствовать развитию творческих способностей, умений добывать необходимую информацию, самостоятельно анализировать её и представлять в виде единого целого продукта; развитию интереса к физической культуре и расширению кругозора учащихся.

Общая характеристика проекта

Тип проекта: практико-ориентированный.

Виды деятельности: творческий, информационный, прикладной.

Применяемые умения:

– проектные (организационные, информационные, поисковые, коммуникативные, презентационные, оценочные);

– предметные (физическое воспитание).

База выполнения: школьная.

Формы обучения: групповая и индивидуальная.

Продолжительность выполнения: средней продолжительности – 1 год.

Средства обучения: печатные, наглядные, компьютерные презентации.

Рекомендуемые темы учебных проектов:

1. История физической культуры.
2. Олимпийские игры древности.
3. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения.
4. История зарождения олимпийского движения в России (СССР).
5. Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх.
6. Зимние и летние виды спорта, входящие в программу Олимпийских игр.
7. Здоровье и здоровый образ жизни.
8. Адаптивная физическая культура.
9. Профессионально-прикладная физическая подготовка

Критерии оценки проектной работы

Результаты выполнения проекта оцениваются по итогам рассмотрения комиссией представленного проекта обучающегося и отзыва руководителя.

Выделяют два уровня сформированности навыков проектной деятельности: базовый и повышенный. Главное отличие выделенных уровней состоит в степени самостоятельности в ходе выполнения проекта, поэтому выявление и фиксация в ходе защиты того, что обучающийся способен выполнять самостоятельно, а что — только с помощью руководителя проекта, являются основной задачей оценочной деятельности.

Содержательное описание каждого критерия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Критерий | Уровни сформированности навыков проектной деятельности | |
| Базовый | Повышенный |
| Самостоятельное приобретение знаний и решение проблем | Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно с опорой на помощь руководителя ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрирована способность приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания изученного | Работа в целом свидетельствует о способности самостоятельно ставить проблему и находить пути её решения; продемонстрировано свободное владение логическими операциями, навыками критического мышления, умение самостоятельно мыслить; способность на этой основе приобретать новые знания и/или осваивать новые способы действий, достигать более глубокого понимания проблемы |
| Знание предмета | Продемонстрировано понимание содержания выполненной работы. В работе и в ответах на вопросы по содержанию работы отсутствуют грубые ошибки | Продемонстрировано свободное владение предметом проектной деятельности. Ошибки отсутствуют |
| Регуля-тивные действия | Продемонстрированы навыки определения темы и планирования работы.  Работа доведена до конца и представлена комиссии | Работа тщательно спланирована и последовательно реализована, своевременно пройдены все необходимые этапы обсуждения и представления |
|  | некоторые этапы выполнялись под контролем и при поддержке руководителя. При этом про являются отдельные элементы самооценки и самоконтроля обучающегося | Контроль и коррекция осуществлялись самостоятельно |
| Комму-никация | Продемонстрированы навыки оформления проектной работы и пояснительной записки, а также подготовки простой презентации. Автор отвечает на вопросы | Тема ясно определена и пояснена. Текст/сообщение хорошо структурированы. Все мысли выражены ясно, логично, последовательно, аргументированно. Работа/сообщение вызывает интерес. Автор свободно отвечает на вопросы |

**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;