

**Пояснительная записка**

   Содержание данной рабочей программы при трёх учебных занятиях в неделю  основного общего образования по физической культуре направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

           Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

   Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

           При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (лыжный спорт, баскетбол, лёгкая атлетика).

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

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

укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;

приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

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

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

           Содержание программного материала состоит из двух  основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек  заниматься в будущем. **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 школы.

                                           **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 ориентаций 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 основе системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;

выработку представлений о физической культуре личности и приёмах 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 физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Физическиеспособности | Контрольноеупражнение(теcт) | Возрастлет | Уровень физической подготовленности учащихся |
|  |  |  |  | Мальчики | Девочки |
|  |  |  |  | Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, c | 1112131415 | 6,3 и выше6,05,95,85,5 | 6,1—5,55,8—5,45,6—5,25,5—5,15,3—4,9 | 5,0 и ниже4,94,84,74,5 | 6,4 и выше6,36,26,16,0 | 6,3—5,76,2—5,56,0—5,45,9—5,45,8—5,3 | 5,1 и ниже5,05,04,94,9 |
| 2 | Координационные | Челночный бег3x10 м, с | 1112131415 | 9,7 и выше9,39,39,08,6 | 9,3—8,89,0—8,69,0—8,68,7—8,38,4—8,0 | 8,5 и ниже8,38,38,07,7 | 10,1 и выше10,010,09,99,7 | 9,7—9,39,6—9,19,5—9,09,4—9,09,3—8,8 | 8,9 и ниже8,88,78,68,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места, см | 1112131415 | 140 и ниже145150160175 | 160—180165—180170—190180—195190—205 | 195 и выше200205210220 | 130 и ниже135140145155 | 150—175155—175160—180160—180165—185 | 185 и выше190200200205 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1112131415 | 900 и менее950100010501100 | 1000—11001100—12001150—12501200—13001250—1350 | 1300 и выше1350140014501500 | 700 и ниже750800850900 | 850—1000900—1050950—11001000—11501050—1200 | 1100 и выше1150120012501300 |
| 5 | Гибкость | Наклонвперед изположениясидя, см | 1112131415 | 2 и ниже2234 | 6—86—85—77—98—10 | 10 и выше1091112 | 4 и ниже5677 | 8—109—1110—1212—1412—14 | 15 и выше16182020 |
| 6 | Силовые | Подтягивание:на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 1112131415 | 11123 | 4—54—65—66—77—8 | 6 и выше78910 |  |  |  |
|  |  | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки) | 1112131415 |  |  |  | 4 и ниже455.5 | 10—1411—1512—1513—1512—13 | 19 и выше20191716 |

**Годовое распределение**

**сетки часов на разделы по рабочей программе физического воспитания**

**при 3-х урочных занятиях в неделю в 5 – 9 классах.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | ***Количество часов (уроков)*** |
| ***Класс*** |
| ***5*** | ***6*** | ***7*** | ***8*** | ***9*** |
| 1 | **Базовая часть** | 75 | 75 | 81 | 84 | 84 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры | 18 | 18 | 24 | 27 | 27 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 1.4 | Легкая атлетика  | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 2 | **Вариативная часть** | 27 | 27 | 21 | 18 | 18 |
| 2.1 | Связанный с региональными и национальными особенностями  | 15 | 15 | 12 | 9 | 9 |
| 2.2 | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта | 12 | 12 | 9 | 9 | 9 |

**Распределение часов на разделы по рабочей программе физического воспитания при 3-х урочных занятиях в неделю в 6 классе на 1017-2018 учебный год.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид программного материала** | **1 четверть** | **2 четверть** | **3 четверть** | **4 четверть** |
| 24 часа | 24 часа | 30 часа | 24 часа |
| Легкая атлетика | 10 | - | - | 11 |
| Гимнастика  | - | 18 | - | - |
| Лыжная подготовка | - | - | 18 | - |
| Спортивные игры | 14 | 6 | 12 | 13 |

**Календарно - тематическое**

**планирование по рабочей программе физического воспитания при**

 **3-х урочных**

**занятиях в неделю в 6 классе.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | дата | Раздел программы | Тема урока | Основные понятия |
| 1 |  | **Легкая атлети ка** | Водный. Инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Контроль ЧСС. | Физическая культура |
| 2 |  | Тестирование бега на 30м. Контроль ЧСС. |  |
| 3 |  | Тестирование метания т/мяча на дальность. |  |
| 4 |  |  Тестирование бега на 60м с высокого старта. Низкий старт.  | Спринтерский бег. Низкий старт. |
| 5 |  | Развитие скоростно-силовых способностей. Бег 300 м (учет) |  |
| 6 |  | Тестирование челночного бега 3х10м. |  |
| 7 |  | Тестирование наклона вперед из положения стоя. | Гибкость  |
| 8 |  | Тестирование подъема туловища из положения лежа на спине за 30 секунд. |  |
| 9 |  | Тестирование виса на время. |  |
| 10 |  | Тестирование подтягивания в висе на перекладине. |  |
| 11 |  |  | Тестирование прыжка в длину с места. |  |
| 12 |  | **Спортивные игры. Баскетбол** | Баскетбол. Ведение мяча с изменением направления и скорости. | Баскетбол  |
| 13 |  | Повороты на месте и в движении. | Баскетбол.  |
| 14 |  | Передача мяча двумя руками от груди при движении во встречных колоннах. |  |
| 15 |  | Совершенствование изученных приемов. Учебная игра. |  |
| 16 |  | Броски по кольцу с ближней дистанции с места и после двух шагов. Игра 2х2, 3х2. |  |
| 17 |  | Сочетание ведения, остановок и бросков. Учебная игра. |  |
| 18 |  | **Пионербол** | Пионербол. Правила игры. Стойки и перемещение игроков. Передачи мяча в парах, через сетку.  |  |
| 19 |  | Подача мяча. Прием после подачи. |  |
| 20 |  | Прием мяча после подачи. Атакующий бросок. Развитие скоростно-силовых способностей. |  |
| 21 |  | Постановка блока. Учебная игра. |  |
| 22 |  | Атакующий бросок. Постановка блока. Игровые задания через сетку. |  |
| 23 |  | Прием после подачи. Атакующий бросок. Учебная игра.  |  |
| 24 |  |  | Урок-соревнование по пионерболу. |  |
| 25 |  | **Гимнастика** | Вводный. Инструктаж по ТБ во время занятий гимнастикой. Строевая подготовка. Кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. |  |
| 26 |  | Работа по отделениям: параллельные брусья (мал); акр. упр. (дев). |  |
| 27 |  | Работа по отделениям: Акрабатич. упр. (мал), опорный прыжок «ноги врозь» (дев). |  |
| 28 |  | Работа по отделениям: опорный прыжок через гимнастического козла «ноги врозь» (мал), акр. упр. (дев). |  |
| 29 |  | Опорный прыжок «ноги врозь». Тестирование 3 кувырка вперед в группировке на время.  |  |
| 30 |  | Работа по отделениям: Параллельные брусья (мал); акробатические упр. (дев). |  |
| 31 |  | Выполнение акробатических упражнений. |  |
| 32 |  | Круговая тренировка. |  |
| 33 |  | Составление комбинации из акр. элементов (дев); опорный прыжок «ноги врозь» (мал). |  |
| 34 |  | Круговая тренировка. |  |
| 35 |  | Обучение технике упражнений на низкой перекладине (мальчики), опорный прыжок «ноги врозь» (девочки). |  |
| 36 |  | Круговая тренировка. |  |
| 37 |  | Параллельные брусья (мал.); Составление комбинации из акр. элементов (учет). |  |
| 38 |  | Упр. на низкой перекладине (мал); упр. на разновысоких брусьях (дев). |  |
| 39 |  | Опорный прыжок (учет) |  |
| 40 |  | Круговая тренировка. Лазание по канату |  |
| 41 |  | Составление комбинации из акр. элементов (мал); упр. на разновысоких брусьях (дев). |  |
| 42 |  | Упр. на низкой перекладине (мал); Упр. на гимнастической скамейке (дев). |  |
| 43 |  | **Пионербол** | Пионербол. Подачи мяча. Прием подачи. |  |
| 44 |  | Подачи мяча. Прием подачи. |  |
| 45 |  | Атакующие броски. Игровые задания через сетку. |  |
| 46 |  | Атакующие броски. Постановка блока. Учебная игра. |  |
| 47 |  | Урок – соревнование. |  |
| 48 |  | **Лыж****ная подго****товка** | Вводный. Инструктаж по ТБ во время занятий лыжной подготовкой. Правила нанесения мази на лыжи. Волейбол. Стойка и перемещения игрока. |  |
| 49 |  | Попеременный двухшажный ход. |  |
| 50 |  | Попеременный двухшажный ход. |  |
| 51 |  | Одновременный двухшажный ход.  |  |
| 52 |  | Спуск в высокой и средней стойке. |  |
| 53 |  | Одновременный одношажный ход. |  |
| 54 |  | Подъемы и спуски. Повороты в движении. |  |
| 55 |  | Обучение преодолению подъема беговым шагом. |  |
| 56 |  | Совершенствование спусков, поворотов, торможения. |  |
| 57 |  | Обучение коньковому ходу. |  |
| 58 |  | Обучение п/коньковому ходу. |  |
| 59 |  | Непрерывное передвижение по пересеченной местности. |  |
| 60 |  | Совершенствование конькового и п/конькового ходов. |  |
| 61 |  | Совершенствование лыжных ходов. |  |
| 62 |  | Гонка-преследование по пересеченной местности. |  |
| 63 |  | Совершенствование поворотов и торможения. |  |
| 64 |  | Совершенствование конькового хода (зачет). |  |
| 65 |  | Совершенствование лыжных ходов. |  |
| 66 |  | Прохождение дистанции 3,5 км (мал) и 2,5 км (дев). |  |
| 67 |  | Развитие двигательных качеств, выносливости. |  |
| 68 |  | **Баскетбол** | Передачи и ловля мяча. Передачи в движении. |  |
| 69 |  | Ведение с изменением направления. |  |
| 70 |  | Перехват мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. |  |
| 71 |  | Броски в движении после 2 шагов. |  |
| 72 |  | Нападение быстрым прорывом 1:0. Игровые задания на площадке. Учебная игра. |  |
| 73 |  | Волейбол | История возникновения игры, правила. ТБ во время занятий спортивными играми. Стойки и перемещения игрока. Верхняя передача. |  |
| 74 |  | Верхняя передача. Работа в парах. |  |
| 75 |  | Верхняя передача в парах через сетку. Выход к мячу.  |  |
| 76 |  | Нижняя передача. Игровые задания в парах. |  |
| 77 |  | Нижняя прямая подача. Прием мяча после подачи. Учебная игра по упрощенным правилам. |  |
| 78 |  | **Баскет бол (4четв.)** | Технические действия в защите: выбивание, вырывание, взятие отскока. |  |
| 79 |  | Нападение быстрым прорывом 1:0; 2:1 с пассивным сопротивлением. |  |
| 80 |  | Сочетание ведения, передач и бросков. |  |
| 81 |  | Совершенствование изученных технических приемов защиты и нападения. |  |
| 82 |  | Штрафной бросок в баскетболе. |  |
| 83 |  | Комбинированное упражнение. (зачет). |  |
| 84 |  | Игровые задания 2х2. Учебная игра. |  |
| 85 |  | Урок-соревнование по баскетболу. |  |
| 86 |  | **Футбол** | Повторение изученного материала. Стойка и перемещения игрока. |  |
| 87 |  | Удары по неподвижному и катящемуся мячу. |  |
| 88 |  | Ведение мяча по прямой. Игра по упрощенным правилам. Тестирование бега 60 м. |  |
| 89 |  | Урок-соревнование по футболу по упрощенным правилам. |  |
| 90 |  | **Легкая атлети ка** | Тб во время занятий легкой атлетикой. Техника прыжка в высоту способом «перешагивание». |  |
| 91 |  | Техника спринтерского бега. Тестирование бега на 60м. | Спринт  |
| 92 |  | Прыжки в высоту способом «перешагивание». Тестирование виса на время. |  |
| 93 |  | Метание т/мяча на дальность. Медленный бег до 1000 м. |  |
| 94 |  | Прыжки в высоту способом «перешагивание». Учет. |  |
| 95 |  | Бег на короткие дистанции. Бег на 30м. |  |
| 96 |  | Развитие координационных способностей. Спринтерский бег 300 м. Игра в футбол. |  |
| 97 |  | Тестирование прыжка в длину с места.  |  |
| 98 |  | Техника низкого старта. Упражнения с футбольным мячом в парах, тройках. Удары по воротам. |  |
| 99 |  | Эстафетный бег. Метание т/мяча на дальность. Челночный бег 3х10м. |  |
| 100 |  | Бег на выносливость 1500м. |  |
| 101 |  | Урок-соревнование (л/а эстафета).  |  |
| 102 |  |  | Подведение итогов года. Задание на лето. |  |

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

        Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

        *Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

        *Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

        Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

        *Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

        *Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

     **1. Знания**

        При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

        С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|  За ответ, в котором: | За тот же ответ, если: |  За ответ, в котором: |  За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | 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, выполнение упражнений, комбинированный метод.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
|      За выполнение, в котором: |       За тоже выполнение, если: |        За выполнение, в котором: |       За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок. | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Учащийся **умеет:** - самостоятельно организовать место занятий;-подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги. | Учащийся:- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью;- допускает незначительные ошибки в подборе средств;- контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги. | Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

 **4. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени. | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному  приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

        При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

        *Общая оценка успеваемости* складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

        *Оценка успеваемости за учебный год* производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Учебно-методический комплект:**

**Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы**

**Авторы:** доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук

А.А.Зданевич

6-е издание, Москва «Просвещение» 2009.

**Учебники:**

**1. Авторы:** М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина, З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 3-е издание, Москва «Просвещение» 2014.

**2. Авторы:**доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук А.А.Зданевич

**Физическая культура 8 – 9  классы,** Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 2-е издание, Москва «Просвещение» 2014.

.