****

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе нормативных документов:

* федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования по физической культуре (Приказ Министерства образования РФ от 05.03.2004 № 1089);
* программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы В.И.Лях, А.А. Зданевич. М.
* « Просвещение» 2010г. с грифом «Допущено Министерством образования и науки РФ»;

 -годового календарного учебного графика на 2015 – 2016 учебный год МБОУ «Зыковская СОШ» (регламент образовательного процесса на 2015-2016 учебный год составляет не менее 34 учебных недель).

Программа детализирует и раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития, обучающихся средствами учебного предмета в соответствии с целями изучения физической культуры, которые определены стандартом.

**Целью программы** является формирование у школьников 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.

**Задачи:**

* содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
* обучение основам базовых видов двигательных действий;
* дальнейшего развитие координационных и кондиционных способностей, а также сочетание этих способностей;
* углубляются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказании первой медицинской помощи при травмах;
* воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
* формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
* воспитанию инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

  **Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий:**

 **-** учебник: В.И.Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» 5,6,7класс. « Просвещение» 2011г. В.И.Лях, А.А. Зданевич «Физическая культура» 8-9класс. « Просвещение» 2011г.

 **Количество учебных часов в Учебном плане**:

В соответствии с приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004г. №1312«Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» в объем недельной учебной нагрузки образовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.

 Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчета 3часа в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010г. №889. в приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания».

 Программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана «Гимнастика с элементами акробатики», «Легкая атлетика», «Спортивные игры», «Лыжная подготовка». Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура».

 **Изменения, внесенные в авторскую программу:**

Часы *вариативной части* дополняют основные разделы программного материала базовой части, при этом с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности в режиме учебного дня изучение программного материала в разделах:

 - «Спортивные игры» увеличено на 19 часов и разделено на изучение двух спортивных игр: волейбол и баскетбол;

 - «Легкая атлетика» увеличено на 7 часов и рассчитана на прохождение в двух четвертях: первой и четвертой.

В связи с частичным отсутствием материально-технической базы (гимнастического бревна, каната) для изучения раздела «Гимнастика», изучение этого раздела уменьшено на 4 часа.

 Программный материал расширяется по разделам каждый год за счет увеличения и усложнения элементов на базе ранее пройденных. В каждом классе программный материал подается крупными блоками, что помогает учащимся быстрее адаптироваться к предлагаемым нагрузкам и лучше усвоить сложные технические и технико-тактические действия основных видов спорта.

**Форма организации учебного процесса - урок**

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Обучение сложной технике основных видов спорта основывается на приобретенных в начальной школе простейших двигательных умений и навыках. Высокое качество этого процесса обеспечивается применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация) приучаю учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно. Затем постепенно увеличиваю требования к быстроте и рациональности выполнения упражнений в изменяющихся условиях. Использую переход от стандартного к вариативному упражнению, игровому и соревновательным методам. Для развития координационных способностей постоянно применяю общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения и чередую их с упражнениями, воздействующими на кондиционные способности.

В 5-9 классах увеличиваются индивидуальные различия школьников. В этой связи дифференцирую задачи, темп освоения программного материала, оценку их достижений. Дифференцированный и индивидуальный подходы особенно важны для учащихся, имеющих низкие и высокие показатели в области физической культуры.

Воспитательные и оздоровительные задачи решаю на каждом уроке, учитываю возрастные особенности личности подростка: его стремление к самоутверждению, самостоятельность мышления, интерес к собственному «я», своим физическим и психическим возможностям. При составлении тематического плана предусмотрела варианты структурирования учебного материала в учебном году, конкретные климатические условия, материально-технические возможности образовательного учреждения, возможность реализации содержания отдельных тем через интеграцию учебных и внеучебных форм физической культуры и внеклассные мероприятия образовательно-воспитательной направленности.

 Все учащиеся делятся  на три физкультурные группы: основная, подготовительная, специальная. К подготовительной медицинской группе относятся дети с небольшим отклонением в состоянии здоровья или физическом развитии. Детей относящихся к специальной медицинской группе в классах, которых я работая – нет. Зачеты сдают  все учащиеся с учетом состояния здоровья и физического развития. Учащиеся подготовительной группы занимаются на уроках и сдают посильные зачеты, не требующие большой выносливости. Учащиеся, временно освобождённые от нагрузки, на урок физической культуры допускаю  лишь  с разрешения медицинского работника.

 **Форма контроля:**

учебные и технические нормативы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п\п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест) | Уровень |
| Мальчики | Девочки |
| Низкий | Средний | Высокий | Низкий | Средний  | Высокий |
| 1 | Скоростные | Бег 30 м, с | 5,8 | 5,5-5,1 | 4,7 | 6,1  | 5,9-5,4 | 4,9  |
| 2 | Координа-ционные | Челночный бег 3х10 м, с | 9,0 | 8,7-8,3 | 8,0 | 9,9 | 9,4 и 9,0 | 8,6 |
| 3 | Скоростно –силовые | Прыжки в длинус места, см | 160 | 180-195 | 210 | 145 | 160-180 | 200 |
| 4 | Выносливость | 6-минутный бег, м | 1050 | 1200-1300 | 1450 | 850 | 1000-1150 | 1250  |
| 5 | Гибкость | Наклон вперед из положения сидя,см | 3 | 7-9 | 11 | 7 | 12-14 | 20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание, кол-во раз | 2 | 6-7 | 9 | 5 | 13-15 | 17  |

Рабочая программа учитывает особенности класса: в классе обучаются дети с разным уровнем развития внимания, наблюдательности, физических возможностей. В классе обучаются один ребенок с ОВЗ (Долбилина Настя карта №698), рекомендовано обучение с ограничением физических нагрузок. Согласно индивидуальной программе реабилитации ребенка инвалида, с ограничением физических нагрузок для этих обучающихся увеличены часы на теоретическое изучение предмета, они освобождаются от сдачи нормативов, в зависимости от самочувствия, состояния здоровья. Текущая, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся может проходить в формах: проверочных работ в виде тестирования.

Освобождённые от уроков физкультуры по справке ВКК (врачебно-консультативной комиссии) не выполняют практические задания, но могут быть аттестованы по теоретической части дисциплины.

 Текущее и итоговое оценивание по физической культуре детей временно освобождённых от занятий и детей, для которых предписан щадящий режим нагрузок, осуществляется с учётом теоретических и практических знаний (доступных двигательных умений и навыков, умений осуществлять физкультурно - оздоровительную и спортивно - оздоровительную деятельность), а также с учётом динамики физической подготовленности и прилежания. Это присутствие на уроках, (по возможности) сдача зачётов по технике исполнения упражнений, участие в разминке на каждом уроке, проведение комплекса упражнений по заданию учителя (обязательно), проведение утренней гимнастики в своём или прикреплённом классе, помощь при проведении урока, судейство, проверяются знания терминологии, инструкторские навыки, страховка, помощь в организации соревнований.

 **Требования к уровню подготовки учащихся:**

В результате изучения физической культуры в основной школе ученик должен

**Знать:**

* особенности развития избранного вида спорта; современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
* 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 организации собственного досуга;
* проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
* разрабатывать индивидуальный двигательный режим;
* 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 инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ***Физические способности*** | ***Физические упражнения*** | ***Мальчики*** | ***Девочки*** |
| ***Скоростные*** | Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| ***Силовые***  | Лазанье по канату на расстояние 6м, сПрыжок в длину с места, смПоднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12180- | -16518 |
| ***К выносливости***  | Кроссовый бег 2кмПередвижение на лыжах 2км | 8мин. 50с16мин.30с | 10мин.20с21мин.00с |
| ***К координации*** | Последовательное выполнение 5кувырков, сБросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,012,0 | 1410,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности**

***В циклических и ациклических локомоциях:***

* с максимальной скоростью пробегать 60м из положения низкого старта;
* в равномерном темпе бегать до 20 мин (мал.) и до 15 мин (дев.);
* совершать прыжок в длину с разбега
* совершать прыжок в высоту способом «перешагивание»

***В метаниях на дальность и на меткость:***

* метать малый мяч с места и с разбега; метать малый мяч с места и с разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15м

***В гимнастических и акробатических упражнениях:***

* выполнять опорные прыжки через козла в длину(мал.) и в ширину (дев);
* выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мал.), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор, стоя на одном колене (дев.)

***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, с учетом 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 соревнованиях по легкоатлетическому четырехборью;
* 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.

**Содержание тем учебного курса**

1. Легкая атлетика

Спринтерский бег:

- высокий старт

- бег с ускорением

- скоростной бег

- бег на результат- 60м

Длительный бег:

- бег в равномерном темпе

- бег на 1000м

 Прыжки в высоту

Прыжки в длину с разбега

Метание малого мяча в цель и на дальность:

- метание на дальность отскока от стены, на заданное расстояние

- метание в горизонтальную и вертикальную цель (1\*1м)

- броски и ловля набивного мяча двумя руками из-за головы из исходного положения сидя

Развитие физических способностей:

* выносливость: кросс до 15 мин., бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка;
* скоростно-силовые: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность, толчки и броски набивных мячей;
* скоростные: эстафеты, старты из различных исходных положений, бег с ускорением, с макимальной скоростью;
* координационные: челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, бег с преодолением препятствий и на местности, прыжки через препятствия, на точность приземления и в зоны, метания различных снарядов.

Организаторские умения: измерение результатов; подача команд, демонстрация упражнений, помощь в оценке результатов и проведения соревнований, в подготовке места проведения занятий.

2. Гимнастика с элементами акробатики.

 - строевые упражнения: перестроения из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением; из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием, по восемь в движении

 - висы и упоры:

 мальчики - висы согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе; поднимание прямых ног в висе;

 девочки - смешанные висы, подтягивание из виса лежа.

 - опорные прыжки

 - акробатические упражнения:

Развитие физических способностей:

* координационные: ОРУ без предметов и с предметами; упражнения с гимнастикой скамейкой; акробатические упражнения, Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря;
* силовые и силовая выносливость: лазанье по гимнастической лестнице, упражнения в висах и упорах, с набивными мячами;
* скоростно-силовые: опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча;
* гибкости: общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых суставов, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника; упражнения с партнером, упражнения с предметами.

Организаторские умения:

упражнения и страховка; демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов.

3. Волейбол

- стойки, перемещения, остановки, повороты;

- прием и передача мяча;

- нижняя прямая подача;

- нападающий удар;

- тактика игры

Развитие физических способностей:

* координационные: челночный бег, бег с изменением направления, скорости, способа перемещения, жонглирование, упр. на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме, игровые упр. типа 2:1, 3:1, 2:2, 3:2, 3:3;
* выносливость: эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры с мячом, двусторонние игры до12мин;
* скоростные и скоростно-силовые: бег с ускорением, изменением направлении, темпа, ритма, из различных и.п., подвижные игры, эстафеты с мячом и без мяча;

Организаторские умения: организация подвижных игр и игровых заданий, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры.

4. Баскетбол.

- стойки, перемещения, остановки, повороты;

- ловля и передача мяча;

- ведение мяча;

- бросок мяча;

- индивидуальная техника защиты;

- тактика игры

Развитие физических способностей:

### психомоторные: игра по упрощенным правилам мини-баскетбола, игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3

5. Лыжная подготовка.

-передвижение на лыжах разными способами;

- повороты; спуски; подъёмы; торможение;

- прохождение дистанции.

 Развитие координационных способностей.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов | В том числе на: | Контроль обучающихся с ОВЗ |
| Уроки | Учет технических и учебных нормативов |
| **1** | **Легкая атлетика**  | **18** |  |  | 1.Реферат «История возникновения легкой атлетики»2.Реферат «Виды легкой атлетики и их характеристика» 3.Доклад «Техника бега на средние и длинные дистанции» |
| 1.1 | Спринтерский бег | 5 | 4 | 1 |
| 1.2 | Тестирование | 3 | 3 |  |
| 1.3 | Бег на средние и длинные дистанции | 4 | 3 | 1 |
| 1.4 | Прыжки в высоту. Метание малого мяча в цель | 6 | 4 | 2 |
| **2** | **Гимнастика**  | **9** |  |  | 1.Доклад «Акробатические упражнения»2.Реферат «История развития гимнастики» |
| 2.1 | Опорный прыжок. Строевые упражнения | 4 | 3 | 1 |
| 2.2 | Акробатические упражнения  | 5 | 4 | 1 |
| **3** | **Волейбол**  | **21** | 15 | 6 | 1.Доклад «Правила игры в волейбол»2. Реферат «История возникновения волейбола» |
| **4** | **Лыжная подготовка**  | **18** | 11 | 7 | Реферат «История развития лыжного спорта» |
| **5** | **Баскетбол**  | **21** | 16 | 5 | Реферат «Баскетбол на Олимпийских играх» |
| **7** | **Легкая атлетика**  | **16** |  |  | 1.Реферат «Мировые и олимпийские рекорды в легкой атлетике»2.Реферат «Развитие легкой атлетике в России» |
| 1.1 | Спринтерский бег | 4 | 3 | 1 |
| 1.2 | Бег на средние и длинные дистанции | 4 | 3 | 1 |
| 1.3 | Тестирование | 2 | 2 |  |
| 1.4 | Прыжок в длину. Метание малого мяча на дальность. | 6 | 3 | 2 |
|  | **Итог** | **103** | **74** | **28** |

**8 класс Легкая атлетика 18 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№ урока** | **Элементы содержания** | **Дата проведения** |
| **1** | **2** | **3** | **план** | **факт** |
| **Спринтерский и эстафетный бег** **(5 часов**) | 1 | Инструктаж по технике безопасности во время занятий по легкой атлетике. Низкий старт до 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции (70 – 80 м) Встречные эстафеты. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных качеств. | 2.09 |  |
| 2 | Низкий старт до 30 м. Специальные беговые упраж­нения. Общеразвивающие упражнения. Развитие ско­ростных качеств. Подвижная игра «Лапта». Правила игры. | 3.09 |  |
| 3 | Бег по дистанции (70-80 м). Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных качеств. | 9.09 |  |
| 4 | Финиширование. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции до 70 м. Эстафетный бег по кругу. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных качеств. | 10.09 |  |
| 5 | **Тестирование- бег на результат 60м.** Специальные беговые упражнения.Развитие скоростных качеств.Подвижная игра « Лапта» | 12.09 |  |
| **Тестирование** **(3 часа)** | 6 | **Тесты**: **бег на 30 с низкого старта**; **поднимание туловища (30сек)**; **1000м.** Специальные беговые упражнения. | 16.09 |  |
| 7 | **Тесты:** **челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места;** Специальные беговые упражнения. | 17.09 |  |
| 8 | **Тесты: наклон вперед; подтягивание; сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** Специальные беговые упражнения. | 19.09 |  |
| **Бег на средние и длинные дистанции** | 9 | Бег в равномерном темпе. Бег 1500 м. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Встречные эстафеты. | 23.09 |  |
| 10 | Бег в равномерном темпе- 1000м. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости**.** Подвижная игра «Мини - лапта»  | 24.09 |  |
|  | 11 | Равномерный бег: девочки - до 15 минут, мальчики до 20минут.(5минут – ускорения по 10-20сек) Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие выносливости. | 26.09 |  |
| 12 | **Тестирование - бег 2000м (мальчики), 1500м (девочки).** Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие выносливости. | 30.09 |  |
| **Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега, метание малого мяча в цель (6часов)** | 13 | Прыжок в высоту с 7 - 9 шагов разбега способом «перешагивание»Метание на дальность отскока от стены с шага, с 2х, с 3х шагов.Специальные прыжковые и беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1.10 |  |
| 14 | Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов. Метание в горизонтальную и вертикальную цель(1\*1м) с 10-12м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 3.10 |  |
| 15 | Метание в горизонтальную и вертикальную цель(1\*1м) с 10-12м. Прыжок в высоту с 7- 9 беговых шагов. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 7.10 |  |
| 16 | Метание в горизонтальную и вертикальную цель(1\*1м) с 10-12м. Прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 8.10 |  |
| 17 | **Тестирование -** прыжок в высоту с 7-9 беговых шагов. Метание в горизонт. и вертикальную цель(1\*1м) с 10-12м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 10.10 |  |
| 18 | **Тестирование** - метание теннисного мяча в цель. - метание в горизонтальную и вертикальную цель(1\*1м) с 10-12мСпециальные прыжковые и беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Перестрелка» | 14.10 |  |

**8 класс Гимнастика - 9 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№ урока** | **Элементы содержания** | **Дата проведения** |
| **1** | **2** | **3** | **План** | **факт** |
| **Опорный прыжок. Строевые упражнения. (4 часа)** | 19 | Инструктаж по технике безопасности (гимнастика). Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса. Общеразвивающие упражнения с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 15.10 |  |
| 20 | Прыжок способом «ноги врозь» (д.). Выполнение комплекса Общеразвивающие упражнения с обручем. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. | 17.10 |  |
| 21 | Строевой шаг. Размыкание и смыкание на месте. Общеразвивающие упражнения Прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота – 105- 115см)Развитие силовых способностей. | 21.10 |  |
| 22 | **Тестирование** – прыжок ноги врозь. Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей. | 22.10 |  |
| **Акробатика (5 часов)** | 23 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.). Общеразвивающие упражнения с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способностей. | 24.10 |  |
| 24 | Кувырок вперед в стойку на лопатках (м). Кувырок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.) Общеразвивающие упражнения с мячом. Эстафеты. Развитие силовых способ. | 28.10 |  |
| 25 | Перекаты. Кувырок вперед, назад. Стойка на лопатках, мост из положения стоя с помощью.Элементы связки акробатической комбинации: «ласточка», «козлик», повороты на 90 и180 градусов. Развитие координационных способностей. | 29.10 |  |
| 26 | Кувырок вперед прыжком. «Мост» с поднятой вперед ногой. Элементы связки акробатической комбинации: переворот в сторону в право или влево («колесо»), мост с поднятой вперед ногой, прыжок вверх прогнувшись ноги врозь. | 31.10 |  |
| 27 | **Тестирование** - акробатическая связка из изученных элементов. Строевой шаг в колонне по три. Развитие координационных способностей. | 11.11 |  |

**8 класс Волейбол – 21 час**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№ урока** | **Элементы содержания** | **Дата проведения**  |
| **1** | **2** | **3** | **План** | **факт** |
| **ВОЛЕЙБОЛ** | 28 | Правила по технике безопасности при занятиях спортивными играми (волейбол). Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Техника набрасывания мяча. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 12.11 |  |
| 29 | Стойка игрока. Перемещение в стойке - остановки, ускорения. Передача двумя руками сверху на месте – положение кистей рук. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. Правила перехода на площадке | 14.11 |  |
| 30 | Передача двумя руками сверху на месте – работа рук и ног. Стойка игрока. Перемещение в стойке - остановки, ускорения. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола.  | 18.11 |  |
| 31 | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Стойка игрока. Перемещение в стойке - остановки, ускорения. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола. | 19.11 |  |
| 32 | **Тестирование** – комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой - стойка, положение рук. Эстафеты. Игра в волейбол. Подготовка места проведения игры. | 21.11 |  |
| 33 | Передача сверху над собой. Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в волейбол. | 25.11 |  |
| 34 | **Тестирование** – передача сверху над собой.Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Игра в волейбол. Подготовка места проведения игры. | 26.11 |  |
| 35 | Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игра в волейбол. Подготовка места проведения игры. | 28.11 |  |
| 36 | Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Передача двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача через сетку. Эстафеты. Игра в волейбол. Подготовка места проведения игры. Помощь в судействе. | 2.12 |  |
| 37 | Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в волейбол. Подготовка места проведения игры. Помощь в судействе. | 3.12 |  |
|  | 38 | Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в волейбол. Подготовка места проведения игры. Помощь в судействе. | 5.12 |  |
| 39 | **Тестирование** - передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Нижняя прямая подача Эстафеты. Игра в волейбол. Подготовка места проведения игр. | 9.12 |  |
| 40 | Передача двумя руками сверху на месте и после передачи вперед. Прием мяча снизу двумя руками над собой. Нижняя прямая подача Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Эстафеты. Игра в волейбол | 10.12 |  |
| 41 | Нижняя прямая подача. Передача двумя руками сверху в парах. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Позиционное нападение с изменением позиций. Эстафеты. Игра в волейбол. | 12.12 |  |
| 42 | **Тестирование** - прием мяча снизу двумя руками над собой. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Нижняя прямая подача. Эстафеты. Игра в волейбол. | 16.12 |  |
| 43 | **Тестирование** - прием мяча снизу двумя руками после набрасывания. Передача двумя руками сверху в парах. Тактика свобод­ного нападения. Эстафеты. Игра в волейбол. | 17.12 |  |
| 44 | Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Тактика свобод­ного нападения. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Эстафеты. Игра в волейбол. | 19.12 |  |
| 45 | Комбинация из освоенных элементов: прием, передача, удар. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Передача двумя руками сверху в парах. Позиционное нападение с изменением позиций. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3–6 м. Эстафеты. Игра в волейбол. | 23.12 |  |
| 46 | **Тестирование** - нижняя прямая подача мяча. Тактика свобод­ного нападения.Передача двумя руками сверху в парах. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Игровые задания на укороченной площадке. | 24.12 |  |
|  | 47 | Круговая тренировка с мячом. Эстафеты. Игровые задания на укороченной площадке. | 26.12 |  |
|  | 48 | Круговая тренировка с мячом. Эстафеты. Игровые задания на укороченной площадке. | 13.01 |  |

**8 класс Лыжная подготовка - 18 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№ урока** | **Элементы содержания** | **Дата проведения**  |
| **1** | **2** | **3** | **План** | **факт** |
| **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА** | 49 | Техники безопасности во время занятий лыжным спортом. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Подбор инвентаря. Повторение изученных в 6классе стойки лыжника и способов передвижения.  | 14.01 |  |
| 50 | Стойка и передвижение лыжника. Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Прохождение дистанции. | 16.01 |  |
| 51 | Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом.Игровые задания. Виды лыжного спорта | 20.01 |  |
| 52 | Торможение и поворот «плугом». Одновременный одношажный ход. Подъем в гору скользящим шагом. Прохождение дистанции. | 21.01 |  |
| 53 | Поворот на месте махом. Спуски в средней стойке. Торможение и поворот «плугом». Подъем «елочкой». Одновременный двухшажный ход. Прохождение дистанции. | 23.01 |  |
| 54 | **Тестирование - подъем «елочкой».** Спуски в средней стойке. Торможение и поворот «упором».Одновременный и попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции | 27.01 |  |
| 55 | **Тестирование - Торможение и поворот «плугом».**Спуски в средней стойке. Поворот «упором». Одновременный и попеременный двухшажный ход.  | 28.01 |  |
| 56 | Одновременный бесшажный ход. Одновременный и попеременный двухшажный ход. Подъемы и спуски изученными способами. Прохождение дистанции | 30.01 |  |
| 57 | **Тестирование –** спуски. Одновременный бесшажный ходОдновременный и попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». | 3.02 |  |
| 58 | **Тестирование -** одновременный двухшажный ход**.** Одновременный бесшажный ходОдновременный и попеременный двухшажный ход.  | 4.02 |  |
| 59 | Одновременный бесшажный ход. Одновременный и попеременный двухшажный ход. Эстафеты на лыжах. | 6.02 |  |
| 60 | **Тестирование -** одновременный бесшажный ход. Одновременный и попеременный двухшажный ход. Игровые задания. | 10.02 |  |
| 61 | Передвижение на лыжах -2км изученными способами. Ускорения по равнине д-1круг, м.-1 большой круг.Одновременный бесшажный ход. Попеременный двухшажный ход.  | 11.02 |  |
| 62 | Спуски, подъемы и повороты изученными способами. Прохождение дистанции – до 4,5 км. | 13.02 |  |
| 63 | Передвижение на лыжах -2км изученными способами. Эстафета(2команды по одному кругу).Одновременный бесшажный ход. Попеременный и одновременный двухшажный ход.  | 17.02 |  |
| 64 | Прохождение дистанции – 1км в среднем темпе. Ускорения – д. – 2 км, м. – 3 км.Спуски в средней стойке. | 18.02 |  |
| 65 | **Тестирование –** д. – 2 км, м. – 3 км на время.Спуски в средней стойке. | 20.02 |  |
| 66 | **Тестирование -** прохождение дистанции (прямая, подъемы и спуски) - 4,5 км изученными способами без учета времени. | 24.02 |  |

**8 класс Баскетбол - 21 час**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№ урока** | **Элементы содержания** | **Дата проведения** |
| **1** | **2** | **3** | **план** | **факт** |
| **БАСКЕТБОЛ** | 67 | Правила по технике безопасности при занятиях спортивными играми (баскетбол). Передвижения игрока. Повороты с мячом. Оста­новка прыжком. Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча на месте со средней высотой отскока. Бросок мяча двумя руками. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.  | 25.02 |  |
| 68 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета­ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. Правила соревнований. | 27.02 |  |
| 69 | Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей. | 2.03 |  |
| 70 | Ведение мяча с изменением скорости. Остановка прыжком, шагом – повороты. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола | 3.03 |  |
| 71 | Передвижения игрока. Повороты с мячом. Сочета­ние приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в движении со средней высотой отскока и изменением направления. Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Позиционное нападение с изменением позиций. Развитие координационных способностей.  | 5.03 |  |
| 72 | **Тестирование –** комбинация (ведение, остановка, поворот). Ведение мяча с изменением скорости. Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах, тройках в движении. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | 9.03 |  |
| 73 | Передачи мяча различным способом в дви­жении с пассивным сопротивлением игрока. Бро­сок мяча двумя руками от головы с места. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 10.03 |  |
| 74 | **Тестирование -** бросок двумя руками с места.Ведение мяча в движении с разной высотой от­скока и с изменени­ем направления. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Терминология баскетбола. | 12.03 |  |
| 75 | Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Бросок одной рукой в движении.Ловля и передача мяча двумя руками от груди. Ловля и передача мяча одной рукой от плеча на месте.Позиционное нападение 5:0 без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол.  | 16.03 |  |
|  **БАСКЕТБОЛ** | 76 | Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока. Передачи мяча двумя руками от груди в па­рах в движении с пассивным сопротивлением иг­рока. Ведение мяча в движении с разной высотой от­скока и с изменени­ем направления. Быстрый прорыв. Учеб­ная игра. Развитие координационных способностей. | 17.03 |  |
| 77 | **Тестирование** - ведение мяча в движении с разной высотой от­скока и с изменени­ем направления. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча в парах в движении с пассивным сопротивлением игрока. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Быстрый прорыв. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 19.03 |  |
| 78 | Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча в движении. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х)(3 х 1). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 23.03 |  |
| 79 | Штрафной бросок Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча в движении. Игровые задания (2 х2, 3 х 3). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 24.03 |  |
| 80 | Сочетание приемов ве­дения, передачи, броска мяча. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Игровые задания (2 х2, 3 х2). Учебная игра. Развитие координаци­онных способностей. | 26.03 |  |
| 81 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением. Передача мяча в тройках со сменой места. Штрафной бросок. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 6.04 |  |
| 82 | **Тестирование -** бросок одной рукой в движении.Стойка и передвижения игрока. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра. Правила соревнований. | 7..04 |  |
| 83 | Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротив­лением. Штрафной бросок. Сочетание приемов ве­дения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2 х 2, 3 х2). Учебная игра. Развитие координационных способностей. | 9.04 |  |
| 84 | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Стойка и передвижения игрокаВзаимодействие двух игроков в защите через «заслон». Техника передачи мяча в тройках в дви­жении со сменой места. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 13.04 |  |
| 85 | **Тестирование** - техники передачи мяча в тройках в дви­жении со сменой места. Нападение быстрым прорывом. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.Взаимодействие двух игроков в защите через «заслон».Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 14.04 |  |
| 86 | Нападение быст­рым прорывом. Взаимодействие двух игроковИгра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 16.04 |  |
| 87 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячомВзаимодействие двух игроков.Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 20.04 |  |

**8 класс Легкая атлетика - 16 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Тема урока** | **№ урока** | **Элементы содержания** | **Дата проведения** |
| **1** | **2** | **3** | **план** | **факт** |
| **Спринтерский бег,эстафетный бег (4часа)** | 88 | Инструктаж по технике безопасности во время занятий по легкой атлетике. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции (70-80м). Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных качеств. Определение результатов в спринтерском беге. | 21.04 |  |
| 89 | Развитие скорост­ных качеств. Подвижная игра «Лапта». Правила соревнований. Круговая эстафета. | 23.04 |  |
| 90 | Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции (50-60 м). Финиширование. Эстафеты. Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований. Подвижная игра «Лапта». | 27.04 |  |
| 91 | **Тестирование - Бег** (60 м) **на результат.** Специальные беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Эстафеты. Развитие скоро­стных качеств. Подвижная игра «Лапта» | 28.04 |  |
| **Бег на средние и длинные дистанции (4 часа)** | 92 | Бег в равномерном темпе. Бег 1200 м. Общеразвивающие упражнения. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Встречные эстафеты. | 30.04 |  |
| 93 | Бег 1500 м. Развитие выносливости.Подвижная игра «Мини - лапта». | 4.05 |  |
| 94 | Равномерный бег до 20 минут – мальчики, до 15 минут - девочки. Специальные беговые упражнения. Ускорения 200м по 2раза.Развитие выносливости. Подвижная игра «Мини - лапта». | 5.05 |  |
| 95 | **Тестирование - бег 2000 м** – мальчики, 1500 м - девочки. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры. Развитие выносливости.  | 7.05 |  |
| **Тестирование (2 часа)**  | 96 | Специальные беговые упражнения.**Тесты**: **бег на 30м с низкого старта старта**; **поднимание туловища (30сек)**; **1000м**; **подтягивание\сгибание и разгибание рук в упоре лежа.** | 11.05 |  |
| 97 | Специальные беговые упражнения.**Тесты:** **челночный бег 3х10 м; прыжок в длину с места; наклон вперед;подтягивание\отжимание**  | 12.05 |  |
| **Прыжки в длину с 11-12 шагов разбега,****метание малого мяча на дальность** **(6 часов)** | 98 | Прыжок в длину с 11- 12 шагов разбега способом «согнув ноги», разбег-отталкивание Метание теннисного мяча. -метание на дальность отскока от стены. Специальные прыжковые и беговые упражнения.Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 14.05 |  |
| 99 | Прыжок в длину с 11- 12 шагов разбега способом «согнув ноги», разбег-отталкивание Метание теннисного мяча. -метание на дальность отскока от стены. Специальные прыжковые и беговые упражнения.Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 18.05 |  |
| 100 | Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижная игра «Лапта».  | 19.05 |  |
| 101 | Прыжок в длину с 11- -12 шагов разбега способом «согнув ноги», полет, приземление.Метание теннисного мяча на дальность в коридор 5-6 м. Специальные прыжковые и беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств | 21.05 |  |
| 102 | **Тестирование -** прыжок в длину. Метание теннисного мяча на дальность Специальные прыжковые и беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. | 25.05 |  |
| 103 | **Тестирование -** метание теннисного мяча на дальность.Специальные прыжковые и беговые упражнения. Общеразвивающие упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. П\и «лапта».Подведение итогов. | 26.05 |  |

**Учебно-методический комплект**

|  |  |
| --- | --- |
| **Наименование инвентаря и оборудования** | **Количество** |
| Мячи баскетбольные Мячи волейбольныеМячи футбольныеНабивной мяч Теннисные мячиТеннисная сеткаРакетки теннисныеБотинки лыжные Лыжи Палки лыжные Манишки Скакалки Гимнастические палкиГимнастические матыГимнастическая стенкаГимнастическая скамьяГимнастический козелПресс скамьяФишки Коньки  | 101046101440 пар40 пар30 пар1015151012111020пар |

**Печатные пособия.**

1. Настольная книга учителя физк-ры, справ.- метод. пособие / сост. Б.И. Мишин – «Издательство АСТ», 2003
2. Наука и Спорт, «Прогресс», В.М. Зациорский и Г.С. Туманян, 1982г.
3. Оценка качества. Подготовки выпускников основной школы. «Дрофа», А.П. Матвеев, Т.В.петрова,2000г.
4. Критерии оценки деятельности учителя, «Красноярское книжное издательство», Н.А. Эверт, А.И. Сосновский, С.Н.Кулиев, 1991г
5. «Психолого-педагогические основы физического воспитания», М.И. Станкин,1987г.
6. Наглядность в работе учителя физической культуры,»Просвещение», Е.С .Черник, 1991г
7. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе, «Учитель», М.В. Видякин, 2004г.
8. Сценарии спортивных праздников в школе, «Феникс», А.И.Мальцев, 2005г.
9. Баскетбол, «Астрель», Джим Дрюэт, 2002г.
10. Баскетбол.100 упражнений и советов для юных игроков, «Астрель» Сортэл Ник, 2002г.
11. Обучение двигательным действиям в баскетболе на основе теории учебной деятельности, М.ДК удрявцев, Н.В. .Пашкова, 2003г.
12. Коньковый ход№? Не только…, «Физкультура и спорт», В.Д.Евстратов, П.М. Виролайнен, Г.Б. Чукардин, 1988г.
13. Очерки теории и методики «Тренировка лыжников-гонщиков», В.Н. Манжосов,1986г.
14. Гимнастика с методикой преподавания, «Просвещение», Н.К. Меньшикова, 1990г.
15. Физкультура в режиме продленного дня школы, «Физкультура и спорт», С.В. Хрущева, 1986г.
16. Ритмы атлетизма «Ваш помощник тренажер» В.К. Петров, 1991г.
17. «Физкультурно-оздоровительная работа в школе», А.М. Шлемина, 1988г. Группы здоровья, «Физкультура и спорт», А.Т. Рубцов, 1984г.
18. Физкультура и спорт», Туризм и спортивное ориентирование, В.И. Ганопольский , 1987г.
19. «Туризм в школе», И.А. Верба, С.М. Голицын, В.М. Куликов, Е.Г. Рябов, 1983г.
20. «Лечебная физ. культура при заболеваниях органов кровообращения», И.Б. Темкин, Л.Д. Змиевская, 1977г.
21. Леч. физ-ра «При забол.органов пищеварения, мочеполовой системы и обмена веществ», А.Шарафанов,1982г.
22. Методическое пособие «Как помочь детям стать здоровыми», Е.А. Бабенкова, 2003г.
23. Библиотека учителя ф-ры «Оздоровительные основы физических упражнений», Л.Д. Назаренко,2002г.
24. «Подвижные игры» Л.В. Былеева,1974г.
25. Хрестоматия игровых приемов обучения «Я иду на урок», В.М. Букатов, А.П. Ершова,2000г.
26. «Упражнения с предметами», Т.Т. Варакина, Л.Н. Кудряшова, Т.П. Маркова