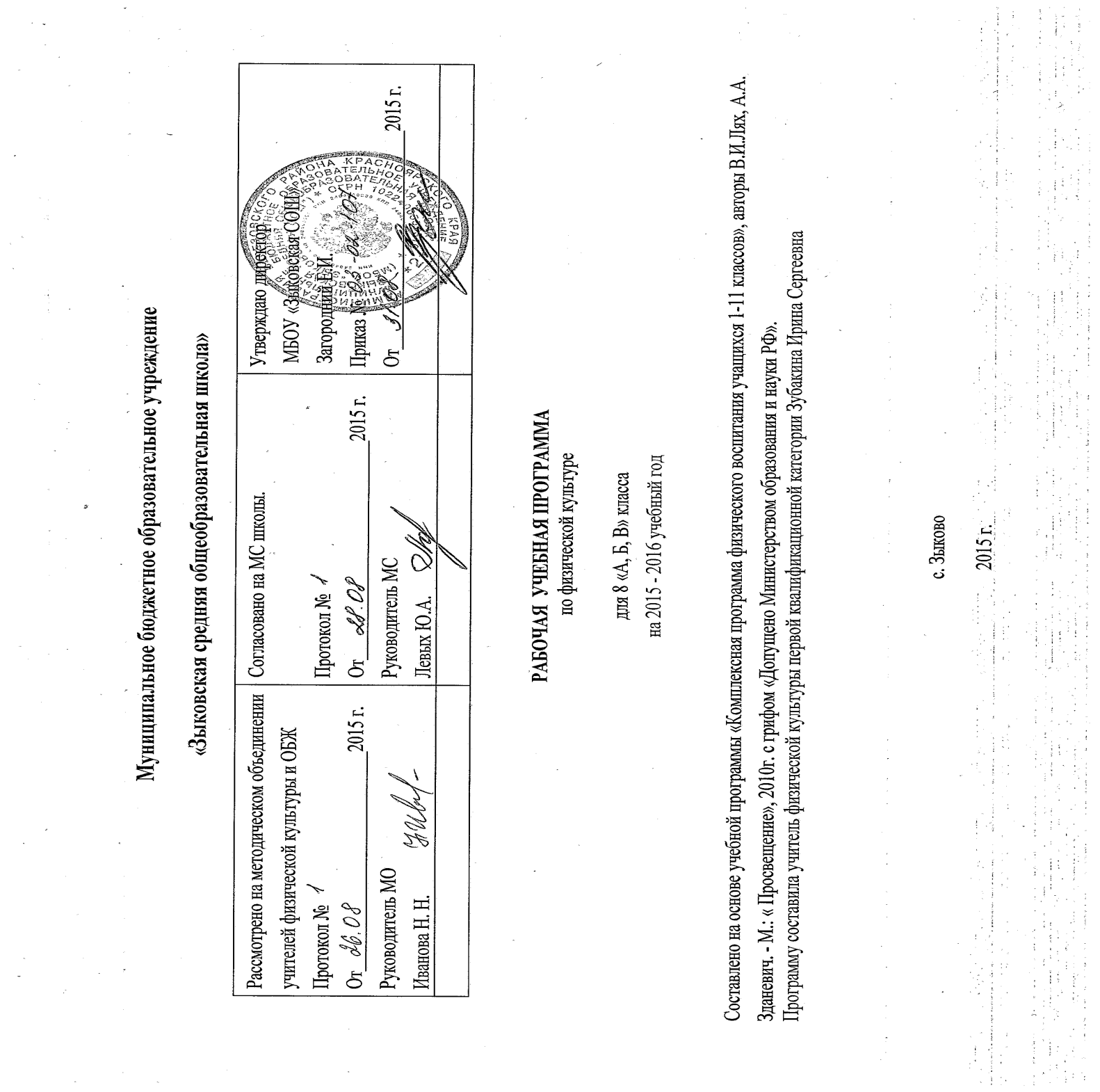
****

**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 длину  с 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, с  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  - | -  165  18 |
| ***К выносливости*** | Кроссовый бег 2км  Передвижение на лыжах 2км | 8мин. 50с  16мин.30с | 10мин.20с  21мин.00с |
| ***К координации*** | Последовательное выполнение 5кувырков, с  Бросок малого мяча в стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14  10,0 |

**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 10-12м  Специальные 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 ход  Одновременный и попеременный двухшажный ход. Подъем «полуелочкой». | 3.02 |  |
| 58 | **Тестирование -** одновременный двухшажный ход**.** Одновременный бесшажный ход  Одновременный 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 игрока  Взаимодействие 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 игроков  Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. | 16.04 |  |
| 87 | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом  Взаимодействие 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 волейбольные  Мячи футбольные  Набивной мяч  Теннисные мячи  Теннисная сетка  Ракетки теннисные  Ботинки лыжные  Лыжи  Палки лыжные  Манишки  Скакалки  Гимнастические палки  Гимнастические маты  Гимнастическая стенка  Гимнастическая скамья  Гимнастический козел  Пресс скамья  Фишки  Коньки | 10  10  4  6  10  1  4  40 пар  40 пар  30 пар  10  15  15  10  1  2  1  1  10  20пар |

**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