

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Калиновская средняя школа

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей Руководитель МО: <u>Жук</u> / О.А. Жук / Протокол № 1 от 30.08.2017 г</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР: <u>Магдеева</u> /Л.Н.Магдеева/ 31.08.2017г</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы: <u>Иващенко</u> /Л.А. Иващенко/ Приказ № 153 от 01.09.2017 г</p>
---	---	---



Рабочая программа

По предмету (курсу) Физическая культура

Класс 5 уровень программы базовый на 2017-2018 учебный год

Педагог: Варламова Екатерина Викторовна, учитель физической культуры, первая квалификационная категория

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для 5 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования по физической культуре, Рабочей программы «Физическая культура» учащихся 5-9 классов. Автор: доктор педагогических наук В. И. Лях (М.: Просвещение, 2011.). Учебник для общеобразовательных учреждений: «Физическая культура. 5 класс», под общ.ред. М. Я. Виленского (М.: Просвещение, 2011);

Срок реализации программы 1 год, 3 часа в неделю, 105 часов в год.

## 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.

### Личностные результаты

- воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;
- знание истории физической культуры своего народа как части наследия народов России и человечества;
- усвоение ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору дальнейшей индивидуальной траектории образования, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, культуре;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения в группах и сообществах;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видах деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

### *В области познавательной культуры:*

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями по оказанию доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в

соответствии с задачами улучшения физической подготовленности.

*В области нравственной культуры:*

- владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

*В области трудовой культуры:*

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- соблюдать правила безопасности;
- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

*В области эстетической культуры:*

- умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;
- формирование культуры движений.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение умением осуществлять поиск информации (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;
- владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

*В области физической культуры:*

- владение умениями:
  - в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробежать 60 м ; в равномерном темпе бегать от 10 до 12 мин; после разбега с 7-9 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с разбега (3-5 шагов) прыжок в высоту способом «перешагивание»;
  - в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч с места и с разбега (6-8 м); метать малый мяч с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 8-10 м;;
  - в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять опорные прыжки через коня; комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на лопатках, кувырок вперёд и назад, «мост» из положения лёжа;
  - в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);
- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;
- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила безопасности во время выполнения упражнений;
- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкой атлетике: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях;

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

### **Метапредметные результаты**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, выбирать эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе;
- умение осознанно использовать речевые средства для выражения своих чувств, мыслей и потребностей.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

*В области познавательной культуры:*

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства ведения здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям;
- проявление уважительного отношения к соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности, отвечать за результаты собственной деятельности.

*В области трудовой культуры:*

- добросовестное выполнение учебных заданий, стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
- приобретение умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством использования занятий физическими упражнениями.

*В области эстетической культуры:*

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия.

*В области коммуникативной культуры:*

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

*В области физической культуры:*

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

### **Предметные результаты**

- понимание значения физической культуры в формировании личностных качеств, в укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных занятий с тренировочной функциональной направленностью и с учётом индивидуальных возможностей организма, включать эти занятия в режим дня;
- приобретение опыта организации самостоятельных занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; приобретение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб;

*В области познавательной культуры:*

- знания по истории развития спорта и олимпийского движения;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

*В области нравственной культуры:*

- способность проявлять самостоятельность при организации занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;
- умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, объяснять и оценивать технику их выполнения;
- способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

*В области трудовой культуры:*

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания;
- умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- умение организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам

школьной программы, подбирать физические упражнения.

*В области эстетической культуры:*

- умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического

развития;

- умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, оценивать их и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

*В области коммуникативной культуры:*

- способность излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

- умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения.

*В области физической культуры:*

- способность отбирать физические упражнения в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- умение проводить самостоятельные занятия по закреплению осваиваемых на уроке двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

#### **Знания о физической культуре**

**История физической культуры.** Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

**Физическая культура (основные понятия).** Физическое развитие человека.

Физическая подготовка и её связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств.

Организация самостоятельных занятий по развитию физических качеств.

Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели.

Гармоничное физическое развитие.

Спортивная подготовка.

Здоровье и здоровый образ жизни.

**Физическая культура человека.** Режим дня и его основное содержание.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности.

Первая помощь во время занятий физической культурой и спортом

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

**Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.**

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

**Оценка эффективности занятий физической культурой.**

Самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Оценка техники движений. Способы устранения ошибок в технике выполнения упражнений (технических ошибок).

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

**Физическое совершенствование.**

**Физкультурно-оздоровительная деятельность.**

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня.

Индивидуальные комплексы лечебной и корригирующей физической культуры.

Профилактические упражнения на осанку; профилактика плоскостопия

**Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.**

**Гимнастика с основами акробатики.**

Организуемые команды и приёмы.

Акробатические упражнения и комбинации.

Ритмическая гимнастика.

Опорные прыжки.

Упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине.

Опорные прыжки

**Лёгкая атлетика.**

Беговые упражнения.

Прыжковые упражнения.

Метание малого мяча.

**Лыжные гонки.** Передвижения на лыжах.

**Спортивные игры.** Баскетбол. Игра по правилам.

Волейбол. Игра по правилам.

Футбол. Игра по правилам.

**Упражнения общеразвивающей направленности.** Общефизическая подготовка.

**Гимнастика с основами акробатики.** Развитие гибкости, координации движений, силы, выносливости.

**Лёгкая атлетика.** Развитие выносливости, силы, быстроты, координации движений.

**Лыжная подготовка (лыжные гонки).** Развитие выносливости, силы, координации движений, быстроты.

**Баскетбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости, координации движений.

**Футбол.** Развитие быстроты, силы, выносливости.

#### 4. Календарно-тематическое планирование по физкультуре 5 класс

№ п/п	Тема урока	Кол- во часов	Дата	
			План	Факт
1	<b>Лёгкая атлетика (1).</b> Введение в темы года. Вработывание.	1	1.09	
2	<b>Гимнастика (1).</b> Освоение строевых упражнений.	1	4.09	
3	<b>Лёгкая атлетика (12)</b> Эстафетный бег.	1	6.09	
4	Обучение технике бега на короткие дистанции.	1	8.09	
5	Обучение технике прыжка в длину с 7-9 шагов разбега.	1	11.09	
6	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	13.09	
7	Контроль прыжка в длину с разбега.	1	15.09	
8	Контроль техники бега на короткие дистанции.	1	18.09	
9	Обучение технике бега на длинные дистанции.	1	20.08	
10	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1	22.09	
11	Контроль техники бега на длинные дистанции.	1	25.09	
12	Обучение технике метания на дальность.	1	27.09	
13	Совершенствование техники метания на дальность.	1	29.09	
14	Контроль техники метания на дальность.	1	2.10	
15	<b>Спортивные игры. Футбол(5).</b> Введение в тему футбола.	1	4.10	
16	Освоение техники передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	6.10	
17	Освоение техники ведения и остановок мяча.	1	9.10	
18	Освоение техники ударов по воротам.	1	11.10	
19	Совершенствование техники приёмов игры.	1	13.10	
20	<b>Спортивные игры. Баскетбол (5).</b> Введение в тему баскетбола.	1	16.10	
21	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	18.10	
22	Освоение техники ловли и передачи мяча	1	20.10	
23	Освоение техники ведения мяча.	1	23.10	
24	Освоение техники бросков мяча.	1	25.10	
25	<b>Гимнастика (13).</b> Упражнения на гимнастической скамейке.	1	27.10	
26	Лазание по канату, гимнастической лестнице.	1	6.11	
27	Введение в тему гимнастики.	1	8.11	

28	Разучивание комплекса ритмической гимнастики.	1	10.11	
29	Освоение техники опорного прыжка.	1	13.11	
30	Совершенствование техники опорного прыжка.	1	15.11	
31	Контроль техники опорного прыжка.	1	17.11	
32	Освоение акробатических упражнений.	1	20.11	
33	Освоение акробатических упражнений.	1	22.11	
34	Совершенствование техники акробатических упражнений.	1	24.11	
35	Контроль техники акробатических упражнений.	1	27.11	
36	Эстафеты с использованием акробатических упражнений.	1	29.11	
37	Освоение висов и упоров.	1	1.12	
38	<b>Футбол (3).</b> Освоение тактических приёмов игры.	1	4.12	
39	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	6.12	
40	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	8.12	
41	<b>Баскетбол (3).</b> Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1	11.12	
42	Освоение тактических приёмов игры.	1	13.12	
43	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	15.12	
44	<b>Лёгкая атлетика (3).</b> Обучение техники метания мяча в цель с 6-8 м.	1	18.12	
45	Совершенствование техники метания в цель.	1	20.12	
46	Контроль техники метания в цель .	1	22.12	
47	<b>Лыжная подготовка (22).</b> Введение в тему лыжной подготовки.	1	25.12	
48	Скольльзящий шаг. Поворот переступанием.	1	27.12	
49	Врабатывание.	1	29.12	
50	Освоение техники одновременного бесшажного хода.	1	12.01	
51	Освоение техники одновременного бесшажного хода.	1	15.01	
52	Скольльзящий шаг. Поворот переступанием.	1	17.01	
53	Освоение техники попеременного двухшажного хода.	1	19.01	
54	Освоение техники попеременного двухшажного хода.	1	22.01	
55	Лыжные эстафеты.	1	24.01	

56	Подъём полуёлочкой. Спуск в высокой и низкой стойке.	1	26.01	
57	Освоение техники попеременного двухшажного хода.	1	29.01	
58	Подъём полуёлочкой. Спуск в высокой и низкой стойке.	1	31.01	
59	Передвижение на лыжах 3 км.	1	2.02	
60	Освоение техники торможения.	1	5.02	
61	Передвижение на лыжах 3 км.	1	7.02	
62	Игры на склоне.	1	9.02	
63	Освоение техники торможения.	1	12.02	
64	Передвижение на лыжах 3 км.	1	14.02	
65	Лыжные эстафеты.	1	16.02	
66	Передвижение на лыжах 3 км.	1	19.02	
67	Подъём полуёлочкой. Спуск в высокой и низкой стойке.	1	21.02	
68	Игры на склоне.	1	26.02	
69	Гимнастика (4). Жонглирование.	1	28.02	
70	Жонглирование.	1	2.03	
71	Лазание по канату, гимнастической лестнице.	1	5.03	
72	Освоение висов и упоров.	1	7.03	
73	<b>Лёгкая атлетика (3).</b> Обучение техники прыжка в высоту с 3-5 шагов разбега.	1	9.03	
74	Совершенствование техники прыжка в высоту.	1	12.03	
75	Контроль техники прыжка в высоту.	1	14.03	
76	<b>Спортивные игры. Волейбол (11).</b> Введение в тему волейбола.	1	16.03	
77	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	1	19.03	
78	Освоение техники приёма и передач мяча.	1	21.03	
79	Освоение техники нижней прямой подачи с 3-6 м от сетки.	1	23.03	
80	Освоение техники прямого нападающего удара.	1	2.04	
81	Совершенствование техники приёмов игры.	1	4.04	
82	Совершенствование техники приёмов игры.	1	6.04	
83	Освоение тактических приёмов игры.	1	9.04	
84	Освоение тактических приёмов игры.	1	11.04	
85	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	13.04	

86	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	16.04	
87	Совершенствование техники перемещений и владения мячом.	1	18.04	
88	Освоение тактических приёмов игры.	1	20.04	
89	Учебная игра по упрощённым правилам.	1	23.04	
90	<b>Гимнастика (3).</b> Разучивание акробатической связки.	1	25.04	
91	Совершенствование акробатической связки.	1	27.04	
92	Контрольное выполнение акробатической связки.	1	30.04	
93	<b>Лёгкая атлетика (10).</b> Совершенствование техники метания в цель.	1	2.05	
94	Совершенствование техники метания на дальность.	1	4.05	
95	Совершенствование техники прыжка в длину с разбега.	1	7.05	
96	Контроль техники бега на короткие дистанции.	1	11.05	
97	Контроль техники метания в цель .	1	14.05	
98	Совершенствование техники бега на длинные дистанции.	1	16.05	
99	Контроль прыжка в длину с разбега.	1	18.05	
100	Контроль техники бега на длинные дистанции.	1	21.05	
101	Контроль техники метания на дальность.	1	23.05	
102	Эстафетный бег.	1	25.05	
103	<b>Туризм (1)</b> Введение в тему туризма.	1	28.05	
104	Резервные часы	1	30.05	
105	Резервные часы			

### **5. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ**

- ❖ ФГОС. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. М.: Просвещение, 2010.
- ❖ Рабочие программы ФГОС. Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных учреждений. М.: Просвещение 2011
- ❖ Комплексная программа образовательных учреждений. Комплексная программа Физического воспитания учащихся 1-11 классов. 3-е издание, М.: Просвещение 2011.

- ❖ Методические рекомендации по физической культуре 5-6-7 классов для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского. М.: Просвещение, 2013.
- ❖ Тестовый контроль. Физическая культура 5-9 классы. 2-е издание. В.И. Лях М.: Просвещение, 2009.
- ❖ Тестовый контроль. Физическая культура 5-9 классы. Пособие для учителей общеобразовательных организаций. 3-е издание. В.И. Лях М.: Просвещение, 2014.
- ❖ ФГОС Учебник по физической культуре 5-7 классов для общеобразовательных организаций под редакцией М.Я. Виленского. 3-е издание. М.: Просвещение, 2014.