

Муниципальное общеобразовательное учреждение

Калиновская средняя школа

<p>«Рассмотрено» на заседании МО учителей _____ Руководитель МО: <u>Жук О.А.</u> Протокол № <u>4</u> от 30.08.2017 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР: <u>Маурк Л.Н.</u> /Л.Н.Маурк/ 31.08.2017г</p>	<p>«Утверждено» Директор школы: <u>Иващенко Н.А.</u> /Н.А.Иващенко/ Приказ № <u>105</u> от <u>01.09.2017</u> г.</p>
---	--	---

Рабочая программа

По предмету (курсу) _____ Физическая культура _____

Класс 7 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 7 класса составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, примерной программы основного общего образования по физической культуре, Рабочей программы «Физическая культура» для учащихся 5-9 классов. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха, автор: доктор педагогических наук В. И. Лях (М.: Просвещение, 2011.)

Рабочая программа для 7 класса ориентирована на использование учебника «Физическая культура 5-6-7 классы», под ред. М.Я. Виленского, издательство «Просвещение» 2014г.

Срок реализации рабочей программы: 1 год, 3 ч 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;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного 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, учебной, физкультурно-оздоровительной, спортивной, 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 си-

туаций 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 пробегать 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; 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 изучения курса «Физическая культура» в основной школе, в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, отражают:

- 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 орга-

низма, 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, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её действия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами из базовых видов спорта; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

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, физкультур-минутки и физкульт-пауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической подготовкой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой.

Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

Самонаблюдение и 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. Тематическое планирование по физкультуре в 7 классе

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
1	Лёгкая атлетика. (1ч) Введение в темы года. Вработывание.	1	01.09	
2	Освоение строевых упражнений.	1	05.09	
3	Лёгкая атлетика (11 ч). Эстафетный бег.	1	06.09	
4	Освоение техники прыжка в длину с 9-11 шагов разбега.	1	08.09	
5	Освоение техники метания на дальность.	1	12.09	
6	Контроль техники прыжка в длину с 9-11 шагов.	1	13.09	
7	Контроль техники бега на короткие дистанции.	1	15.09	
8	Освоение техники бега на длинные дистанции.	1	19.09	
9	Контроль техники метания на дальность.	1	20.09	
10	Освоение техники метания мяча в цель с 8-10 м.	1	22.09	
11	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	1	26.09	
12	Контроль техники метания в цель.	1	27.09	
13	Контроль техники бега на длинные дистанции.	1	29.09	
14	Спортивные игры. Футбол (5 ч.) Введение в темы спортивных игр.	1	03.10	
15	Совершенствование техники приёмов игры в футбол.	1	04.10	
16	Комбинации из освоенных элементов техники Ф/Б.	1	06.10	
17	Освоение тактических приёмов игры в Ф/Б.	1	10.10	
18	Учебная игра по правилам мини-футбола.	1	11.10	
19	Спортивные игры. Баскетбол (5 ч) Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1	13.10	
20	Б/Б Совершенствование техники ведения мяча.	1	17.10	

21	Б/Б Совершенствование техники бросков мяча.	1	18.10	
22	Б/Б Перехват мяча.	1	20.10	
23	Б/Б Комбинации из освоенных элементов техники.	1	24.10	
24	Спортивные игры. Волейбол (3 ч) Совершенствование техники приёма и передач мяча.	1	25.10	
25	Освоение техники нижней прямой подачи через сетку.	1	27.10	
26	Освоение техники прямого нападающего удара.	1	07.11	
27	Гимнастика. (15 ч) Введение в тему гимнастики.	1	08.11	
28	Освоение строевых упражнений.	1	10.11	
29	Освоение комплекса ритмической гимнастики.	1	14.11	
30-31	Освоение техники опорного прыжка.	2	15.11	
32	Контроль техники опорного прыжка.	1	17.11	
33-35	Освоение акробатических упражнений.	3	21.11 22.11 24.11	
36	Контроль техники акробатических упражнений.	1	27.11	
37	Эстафеты с использованием акробатических упражнений.	1	28.11	
38-39	Освоение висов и упоров.	2	01.12 05.12	
40	Контроль висов и упоров.	1	06.12	
41	Гимнастическая полоса препятствий.	1	08.12	
42	Спортивные игры. Волейбол (3 ч) Совершенствование техники приёма и передач мяча.	1	12.12	
43	Освоение техники нижней прямой подачи через сетку.	1	13.12	
44	Освоение техники прямого нападающего удара	1	15.12	
45	Спортивные игры. Баскетбол (4 ч) Перехват мяча.	1	19.12	
46	Б/Б Комбинации из освоенных элементов техники.	1	20.12	
47	Б/Б Освоение тактических приёмов игры.	1	22.12	
48	Игра по правилам мини-Б/Б	1	26.12	
49	Лыжная подготовка. (20 ч.) Введение в тему лыжной подготовки.	1	27.12	
50	Врабатывание.	1	29.12	
51	Поворот на месте махом.	1	12.01	
52	Освоение одновременного одношажного хода.	1	16.01	
53	Прохождение дистанции 4 км.	1	17.01	
54	Поворот на месте махом.	1	19.01	
55	Лыжные эстафеты.	1	22.01	
56	Освоение одновременного одношажного хода.	1	24.01	
57	Прохождение дистанции 4 км.	1	26.01	
58	Преодоление бугров и впадин при спуске.	1	20.01	
59	Лыжные эстафеты.	1	31.01	
60	Прохождение дистанции 4 км.	1	02.02	
61	Подъём в гору скользящим шагом.	1	06.02	
62	Освоение одновременного одношажного хода.	1	07.02	
63	Игры на равнине.	1	09.02	
64	Прохождение дистанции 4 км.	1	13.02	
65	Преодоление бугров и впадин при спуске.	1	14.02	
66	Подъём в гору скользящим шагом.	1	16.02	

67	Игры на равнине.	1	20.02	
68	Лыжные эстафеты.	1	21.02	
69	Лёгкая атлетика. (6 ч.) Эстафетный бег.	1	27.02	
70-71	Совершенствование техники прыжка в высоту.	2	28.02 02.03	
72	Контроль техники прыжка в высоту.	1	06.03	
73	Освоение техники метания мяча в цель с 8-10 м.	1	07.03	
74	Контроль техники метания в цель.	1	09.03	
75	Гимнастика (4 ч.) Освоение строевых упражнений.	1	13.03	
76	Гимнастическая полоса препятствий.	1	14.03	
77-78	Жонглирование.	2	16.03 20.03	
79-80	Спортивные игры. Волейбол (3 ч) Комбинации из освоенных приёмов игры В/Б.	2	21.03 23.03	
81	Двусторонняя игра по упрощённым правилам В/Б	1	03.04	
82-84	Гимнастика (3 ч) Освоение акробатической связки.	3	04.04 06.04 10.04	
85	Спортивные игры. Баскетбол (2 ч) Освоение тактических приёмов игры.	1	11.04	
86	Игра по правилам мини-Б/Б.	1	13.04	
87	Спортивные игры. Волейбол (5 ч) Комбинации из освоенных приёмов игры В/Б.	1	17.04	
88-90	Освоение тактических приёмов игры в В/Б.	3	18.04 20.04 24.04	
91	Двусторонняя игра по упрощённым правилам В/Б.	1	25.04	
92	Спортивные игры. Футбол (3 ч) Комбинации из освоенных элементов техники Ф/Б.	1	27.04	
93	Освоение тактических приёмов игры в Ф/Б.	1	02.05	
94	Учебная игра по правилам мини-футбола.	1	04.05	
95	Лёгкая атлетика. (6 ч) Метания на дальность.	1	08.05	
96	Прыжки в длину с 9-11 шагов разбега.	1	11.05	
97	Преодоление легкоатлетической полосы препятствий.	1	15.05	
98	Контроль метаний на дальность.	1	16.05	
99	Контроль прыжка в длину с 9-11 шагов.	1	18.05	
100	Контроль техники бега на короткие дистанции.	1	22.05	
101	Резервные часы	1	23.05	
102	Резервные часы	1	25.05	
103	Резервные часы	1	29.05	
104	Резервные часы	1	30.05	
105	Резервные часы	1		

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.