**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**

**Чернореченская средняя общеобразовательная школа № 1**

РАССМОТРЕНО СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

На заседании МО Зам директора по Директор МБОУ

учителей ФК УВР СОШ №1

Протокол №\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Руководитель МО\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Рабочая программа учебного курса**

**по физической культуре**

**для 5 класса**

**Учитель: Исачкова Ольга Александровна**

**2012-2013 учебный год**

**Пояснительная записка.**

**Общая характеристика учебного предмета.**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы основного общего образования по физической культуре с использованием авторской программы под редакцией В.И.Ляха.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как ценностная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

**Цели и задачи обучения**

Целью образования является формирование у учащихся 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. Программа своим содержанием ориентируется на:

* развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
* формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеобразовательной и корригирующей направленностью;
* приобретение навыков физкультурно – оздоровительной и спортивно – оздоровительной деятельности;
* освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа по три часа в неделю, в том числе на легкую атлетику - 24 часа, спортивные игры (баскетбол) – 24 часа, спортивные игры (волейбол) 12 часов, гимнастика – 21 час, лыжная подготовка – 21 час.

Программный материал по легкой атлетике в виду климатических условий, делится на две части и проводится в сентябре (14 часов) и в мае (10 часов). Программный материал по спортивным играм (баскетболу), проводится в первом полугодии и во втором полугодии.

**Содержание тем учебного курса**

**Основы знаний о физической культуре**

*Естественные основы.*  Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников.

*Социально – психологические основы.*Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

*Культурно – исторические основы.* Основы истории возникновения и развития Олимпийского движения, физической культуры и отечественного спорта.

*Приемы закаливания.* Воздушные ванны (теплые, безразличные, прохладные, очень холодные).

**Физическая подготовка.**

**Легкая атлетика – 24 часа**

Высокий старт. Бег с ускорением. Скоростной бег до 40 м. Бег на результат 60м. Бег на результат 1000м. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в высоту с разбега. Метание теннисного мяча с места, на заданное расстояние, в коридор, в вертикальную и горизонтальную цель, на заданное расстояние.

Терминология легкой атлетики Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетики Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка места занятий. Помощь в судействе.

**Спортивные игры (баскетбол) – 24 часа**

Стойка игрока, перемещения, остановка прыжком и двумя шагами. Повороты без мяча и с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойке, на месте и в движении. Броски одной и двумя руками с места и в движении. Комбинации из освоенных элементов техники. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение, нападение быстрым прорывом. Игра по упрощенным правилам.

Терминология баскетбола. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Подготовка места занятий.

**Спортивные игры (волейбол) – 12 часов**

Стойки игрока. Перемещения в стойке. Передача сверху двумя руками на месте и с продвижением, над собой, через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнером. Комбинации из освоенных элементов. Тактика свободного нападения.

Терминология волейбола. Правила и организация проведения соревнований по волейболу. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований. Подготовка места занятий.

**Гимнастика с элементами акробатики - 21 час**

Висы, согнувшись и прогнувшись, подтягивания в висе. Вскок в упор присев на гимнастический козел, соскок прогнувшись. Кувырок вперед и назад, стойка на лопатках. Лазание по канату, шесту.

Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки. Развитие силовых способностей и гибкости.

**Лыжная подготовка – 21 час**

Попеременный двухшажный и одновременный безшажный ходы. Подъем полуелочкой. Торможение «плугом». Повороты переступанием. Дистанция 3 км.

Терминология лыжного спорта. Правила и организация проведения занятий и соревнований по лыжным гонкам. Техника безопасности при проведении занятий и соревнований.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов и тем** | **Всего часов** | **из них количество часов** |
| **практические** | **контроль** |
| 1 | Легкая атлетика | 24  | 14 | 10 |
| 2 | Спортивные игры (баскетбол) | 24 | 23 | 1 |
| 3 | Спортивные игры (волейбол) | 12 | 11 | 1 |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 15 | 6 |
| 5 | Лыжная подготовка | 21 | 17 | 4 |
| 6 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 7 | **Итого** | 102 | 80 | 22 |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п уро ка | Дата прове дения | Тема урока | Примечание |
| **Легкая атлетика- 14 часов.** |
| 1 |  |  Высокий старт (обучение). Бег с ускорением 30 – 40 м. Прыжки в длину с места, бег 30м (тесты) |  |
| 2 |  |  Высокий старт. Прыжки в длину с разбега (отталкивание).Подтягивание (тест)  |  |
| 3 |  |  Высокий старт (совершенствование). Прыжки в длину с разбега (подбор разбега). Метание мяча 150 г. с разбега.  | 150 г. |
| 4 |  |  Высокий старт. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность с разбега. Линейные эстафеты до 40м. Бег 1000м (тест) |  |
| 5 |  |  Бег 60 м на результат. Прыжки в длину с разбега (совершенствование). Метание мяча на дальность. | Контроль м10,00;10,1;11,2 д10,4;10,5-11,6; 11,7 |
| 6 |  |  Прыжки в длину с разбега на результат. Метание мяча (совершенствование). Эстафеты.  | Контроль м 340;339-261;260 д300;299-221; 220  |
| 7 |  |  Метание мяча на дальность на результат. Эстафеты. Равномерный бег 7 минут. | Контроль м 34;33 -21;20 21; 20-15;14 |
| 8 |  |  Метание мяча в горизонтальную цель. Бег 6 минут, наклон вперед (тесты) |  |
| 9 |  |  Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафеты. Равномерный бег 9 минут. |  |
| 10 |  |  Метание мяча в горизонтальную цель на точность. Эстафеты с предметами. Бег до 9 минут. |  |
| 11 |  |  Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки в высоту с 3 – 4 шагов разбега. Бег 10 мин.. |  |
| 12 |  |  Метание мяча в вертикальную цель. Прыжки в высоту с разбега. Бег 12 мин.  |  |
| 13 |  |  Метание мяча в вертикальную и горизонтальную цель. Прыжки в высоту на результат. Бег 12 мин. | Контроль м110;100-90;85 д105;100-85;80 |
| 14 |  |  Бег 1000 метров на результат. Метание мяча в цель.  | Контроль м4,45;4,46-6,45; 6,46 д5,20;5,21-7,20; 7,21 |
| **Спортивные игры (баскетбол) - 13 часов.** |
| 15 |  |  Стойки, передвижения. Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча двумя руками от груди. |  |
| 16 |  |  Стойки, передвижения. Ведение мяча. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди.  |  |
| 17 |  |  Остановка двумя шагами. Передача мяча одной рукой от плеча на месте.  |  |
| 18 |  |  Ведение мяча в низкой стойке на месте и в движении. Остановка двумя шагами.  |  |
| 19 |  |  Ведение мяча в низкой стойке. Передача мяча одной рукой от плеча в движении.  |  |
| 20 |  | Остановка двумя шагами. Сочетание приемов ведения, передачи, броска.  |  |
| 21 |  |  Остановка двумя шагами. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли.  |  |
| 22 |  |  Бросок мяча после ловли мяча. Передача мяча двумя руками от груди с пассивным сопротивлением.  |  |
| 23 |  |  Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.  |  |
| 24 |  |  Броски и передачи мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча.  |  |
| 25 |  |  Передача мяча двумя руками от головы в парах. Позиционное нападение.  |  |
| 26 |  |  Ведение мяча. Передача мяча двумя руками от головы в парах. Позиционное нападение.  |  |
| 27 |  |  Ведение мяча. Передачи мяча в «тройках» в движении. Позиционное нападение. |  |
|  |  |  **Гимнастика с элементами акробатики - 21 час** |  |
| 28 |  |  Перестроение в колонну по четыре дроблением и сведением. Висы, подтягивание из виса.  |  |
| 29 |  |  Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Висы.  |  |
| 30 |  |  Перестроение в колонну по четыре. Упражнения вравновесии. Висы, подтягивания в висе. |  |
| 31 |  | Перестроение в колонну по четыре. Упражнения в равновесии. Висы. |  |
| 32 |  | Перестроение в колонну по четыре. Висы, подтягивания в висе. |  |
| 33 |  | Перестроение в колонну по четыре. Висы. Подтягивание на результат.  | Контроль м 8 7-4; 3 д 14;13-6; 5 |
| 34 |  | Перестроение в колонну по два. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.  | высота 80 – 100 см |
| 35 |  | Перестроения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.  |  |
| 36 |  | Перестроения. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись.  |  |
| 37 |  | Перестроения. Вскок в упор присев, соскок прогнувшись. Лазание по канату. |  |
| 38 |  | Опорный прыжок (вскок в упор присев, соскок прогнувшись). Лазание по канату. |  |
| 39 |  | Опорный прыжок (контроль техники). Лазание по канату.  | Контроль техники |
| 40 |  | Кувырок вперед и назад. Стойка на лопатках. Лазание по канату.  |  |
| 41 |  |  Стойка на лопатках. Кувырок вперед, назад. Лазание по канату. |  |
| 42 |  |  Стойка на лопатках. Кувырок вперед и назад. Лазание по канату.  |  |
| 43 |  |  Стойка на лопатках (оценка техники). Кувырок вперед и назад. Лазание по гимнастической стенке. | Контроль техники |
| 44 |  |  Кувырок вперед (оценка техники). Кувырок назад. Стойка на лопатках. Лазание по гимнастической стенке.  | Контроль техники |
| 45 |  | Кувырок назад (оценка техники) Акробатическое соединение. Лазание по шесту. Аэробика. | Контроль техники |
| 46 |  | Акробатическое соединение. Лазание по шесту. Аэробика. |  |
| 47 |  | Акробатическое соединение. Лазание по шесту. Аэробика.  |  |
| 48 |  | Акробатическое соединение (контроль). Лазание по шесту.  | Контроль техники |
| **Лыжная подготовка – 21 час.** |
| 49 |  | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. |  |
| 50 |  | Скользящий шаг. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. |  |
| 51 |  |  Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием. |  |
| 52 |  | Повороты переступанием. Коньковый ход. Попеременный двухшажный ход.  |  |
| 53 |  | Попеременный двухшажный ход. (совершенствование) Коньковый ход. |  |
| 54 |  |  Одновременный бесшажный ход. Подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона. |  |
| 55 |  | Попеременный двухшажный ход. Подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона. |  |
| 56 |  | Одновременный бесшажный ход. Коньковый ход. Подъем на склон «полуелочкой», спуск со склона. |  |
| 57 |  | Совершенствование одновременного безшажного хода.  |  |
| 58 |  | Подъем на склон «полуелочкой (совершенствование). Торможение «плугом». |  |
| 59 |  | Попеременный двухшажный ход. Подъем на склон «полуелочкой». Торможение «плугом».  |  |
| 60 |  | Одновременный бесшажный ход (контроль). Спуски со склона.  | Контроль техники |
| 61 |  | Попеременный двухшажный ход. Подъем на склон «полуелочкой». Торможение «плугом». |  |
| 62 |  | Попеременный двухшажный ход. Подъем на склон «полуелочкой». Торможение плугом. |  |
| 63 |  | Попеременный двухшажный ход (контроль).  | Контроль техники |
| 64 |  | Бег на лыжах до 2,5 км с применением разученных ходов. |  |
| 65 |  |  Спуск со склона в высокой стойке, подъем «полуелочкой» (совершенствование). |  |
| 66 |  |  Подъем «полуелочкой», торможение при спуске «плугом» (оценка техники). | Контроль техники |
| 67 |  | Бег на лыжах 2 км с применением разученных ходов. Повороты переступанием.  |  |
| 68 |  | Прохождение дистанции 1 км на результат. | Контроль м 6,30;6,31-7,39; 7,40 д7,00;7,01-8,00;8,01 |
| 69 |  | Спуски с горы с торможением, подъем «полуелочкой». |  |
| **Спортивные игры (волейбол) – 12 часов.** |
| 70 |  |  Стойка игрока, перемещения. Передача мяча двумя руками сверху. |  |
| 71 |  |  Стойка, перемещения, боком. Передача мяча двумя руками сверху.  |  |
| 72 |  |  Стойка и перемещения боком. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед. |  |
| 73 |  | Стойка и перемещения игрока. Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед.  |  |
| 74 |  |  Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед в парах.  |  |
| 75 |  |  Передачи мяча двумя руками сверху в колоннах. Прием мяча двумя руками снизу.  |  |
| 76 |  |  Передачи мяча двумя руками сверху. Прием мяча двумя руками снизу над собой и на сетку |  |
| 77 |  |  Прием мяча двумя руками снизу над собой и на сетку. Нижняя прямая подача с 3 – 6 м. |  |
| 78 |  |  Прием мяча двумя руками снизу над собой. Нижняя прямая подача с 6 м. |  |
| 79 |  |  Передачи мяча в парах. Прием мяча двумя руками снизу над собой. Нижняя прямая подача. |  |
| 80 |  |  Передачи мяча через сетку. Прием мяча двумя руками снизу на сетку. Нижняя прямая подача. |  |
| 81 |  |  Передачи мяча через сетку, нижняя прямая подача в заданную зону. | Контроль техники |
| **Спортивные игры (баскетбол) – 11 часов.** |
| 82 |  | Перемещения в стойке. Ведение мяча с изменением скорости. Позиционное нападение.  |  |
| 83 |  | Ведение мяча с изменением высоты отскока. Позиционное нападение. |  |
| 84 |  | Перемещения приставными шагами. Передачи мяча в парах. Позиционное нападение.  |  |
| 85 |  | Остановка двумя шагами. Передача одной рукой от плеча на месте. Ведение по прямой. |  |
| 86 |  |  Остановка двумя шагами. Передача одной рукой от плеча в движении. |  |
| 87 |  |  Остановка прыжком. Передачи мяча в парах. Ведение по прямой. Тактика нападения. |  |
| 88 |  |  Остановка прыжком. Передачи мяча в тройках. Ведение по прямой. Тактика нападения. |  |
| 89 |  | Комбинации из элементов техники баскетбола. | Контроль техники |
| 90 |  | Вырывание и выбивание мяча. Бросок двумя руками от головы в движении. |  |
| 91 |  |  Бросок двумя руками от головы. Нападение быстрым прорывом. |  |
| 92 |  | Бросок двумя руками от головы в движении. Позиционное нападение. |  |
| **Легкая атлетика – 10 часов.** |
| 93 |  |  Прыжки в высоту с разбега (отталкивание). Метание в вертикальную цель. | 5-7 шагов разбег |
| 94 |  |  Прыжки в высоту с разбега (подбор разбега). Метание в вертикальную цель.  |  |
| 95 |  | Прыжки в высоту с разбега (совершенствование). Метание в горизонтальную цель. |  |
| 96 |  |  Высокий старт. Прыжки в высоту с разбега на результат. Метание в цель. | Контроль м110;100-90;85 д105;100-85;80  |
| 97 |  |  Прыжки в длину с разбега (приземление). Прыжки в длину с места, бег 30м (тесты)  |  |
| 98 |  | Высокий старт. Прыжки в длину с разбега (подбор разбега). Метание мяча на дальность.  |  |
| 99 |  |  Бег на результат 60 м. Прыжки в длину с разбега. Метание мяча на дальность. Подтягивание (тест) | Контроль м10,00;10,1;11,2 д10,4;10,5-11,6; 11,7 |
| 100 |  | Метание мяча на дальность. Прыжки в длину с разбега на результат. Бег 6 минут, наклон вперед (тесты) | Контроль м 340;339-261;260 д300;299-221; 220  |
| 101 |  |  Метание мяча на дальность на результат. Бег в равномерном темпе 12 минут | Контроль м 34;33 -21;20 21; 20-15;14 |
| 102 |  | Бег 1000 м на результат. Метание на заданное расстояние. | Контроль м4,45;4,46-6,45; 6,46 д5,20;5,21-7,20; 7,21 |

**Требования к уровню подготовки учащихся, обучающихся по данной программе.**

В результате изучения физической культуры учащиеся должны:

**Знать/понимать:**

роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и коррегирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

-осуществлять наблюдения за своим физическим здоровьем и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий, режимами физической нагрузки.

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство по одному из программных видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для**

- проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств. Совершенствованию техники движений;

**-** включение занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам.

**Перечень учебно – методического обеспечения**

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания. Москва «Просвещение» 2011г.
2. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова . «Рабочая программа по физической культуре для 1 – 11 классов». Издательство «Учитель» 2010г.
3. М.Я. Виленский. Учебник Физическая культура 5 – 7 классы. «Просвещение» 2011г.
4. В.С.Родиченко. Твой олимпийский учебник. Москва «Физкультура и спорт «Москва 2004г.
5. Бабенкова Е.А. Как помочь детям стать здоровыми. ООО «Издательство Астрель», 2003г.
6. Байбородова Л.В., Бутин И.М. Методика обучения физической культуре. Москва. Гуманитарный издательский центр «Владос», 2004г.
7. Виненко И.В.Физкультура. Календарно – тематическое планирование по трехчасовой программе 5 – 11классы. Волгоград «Учитель», 2010г.
8. Кузнецов В.С., Колодницкий В.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры. Москва. «Гуманитарный издательский центр «Владос», 2002г.
9. А.П.Матвеев. Физическая культура. Школьные олимпиады. «Дрофа» 2003г.
10. Милюкова И.В., Евдокимова Т.А. Лечебная гимнастика. ООО «Издательство Эксмо», 2003г.
11. Осинцев В.В. Конспекты уроков 1 – 11 классы Лыжная подготовка в школе. Москва. «Владос – Пресс», 2001г.
12. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Москва. «Физкультура и спорт», 1998г.
13. Таблицы по стандартам физического развития и физической подготовленности.
14. Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры спорта и Олимпийского движения.
15. Музыкальный центр
16. Мегафон
17. Аудиозаписи.
18. Стенка гимнастическая.
19. Бревно гимнастическое напольное.
20. Козел гимнастический.
21. Перекладина гимнастическая.
22. Кольца гимнастические, с механизмом крепления.
23. Канат для лазания, с механизмом крепления.
24. Мост гимнастический подкидной.
25. Скамейка гимнастическая жесткая.
26. Комплект навесного оборудования.
27. Контейнер с набором т/а гантелей.
28. Скамья атлетическая
29. Стойка для штанги.
30. Штанги тренировочные
31. Гантели наборные.
32. Коврик гимнастический.
33. Маты гимнастические.
34. Мяч набивной(1 кг, 2 кг 3 кг).
35. Мяч малый (теннисный).
36. Скакалка гимнастическая.
37. Мяч малый (мягкий).
38. Палка гимнастическая.
39. Обруч гимнастический.
40. Секундомер.
41. Сетка для переноса малых мячей.
42. Планка для прыжков в высоту.
43. Стойка для прыжков высоту.
44. Барьеры л/а тренировочные.
45. Флажки разметочные на опоре.
46. Лента финишная.
47. Дорожка разметочная для прыжков в длину с места.
48. Рулетка измерительная (10м;50м).
49. Номера нагрудные.
50. Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой.
51. Мячи баскетбольные.
52. Сетка для переноса и хранения мячей.
53. Сетка волейбольная.
54. Мячи волейбольные.
55. Сетка для переноски и хранения баскетбольных мячей.
56. Табло перекидное
57. Мячи футбольные.
58. Номера нагрудные.
59. Компрессор для накачивания мечей.
60. Аптечка медицинская.
61. Спортивный зал
62. Зоны реакции.
63. Кабинет учителя.
64. Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования.
65. Легкоатлетическая дорожка.
66. Сектор для прыжков в длину.
67. Сектор для прыжков в высоту.
68. Игровое поле (для мини - футбола).
69. Площадка игровая волейбольная.
70. Полоса препятствий.
71. Лыжная трасса.
72. Комплект инструментов для подготовки мест занятий на стадионе.

**Список литературы**

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Комплексная программа физического воспитания. Москва «Просвещение» 2011г.
2. М.Я. Виленский. Учебник Физическая культура 5 – 7 классы. Издательство «Просвещение» 2011г .
3. А.Н.Каинов, Г.И. Курьерова . «Рабочая программа по физической культуре для 1 – 11 классов». Издательство «Учитель» 2010г.