

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИВАНОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Утверждаю:
Директор МКОУ «Ивановская ООШ»
О.Н. Веллева
от 30.08.2018г. Приказ № 70

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ 9 КЛАССА

УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
МКОУ «ИВАНОВСКАЯ ООШ»
ВОЛОВИЦКОГО ЮРИЯ ВЛАДИМИРОВИЧА

РАССМОТРЕНО
НА ЗАСЕДАНИИ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОВЕТА
МКОУ «ИВАНОВСКАЯ ООШ»
ПРОТОКОЛ №1 ОТ «30» АВГУСТА 2018г.

1.Пояснительная записка.

Данная рабочая программа по физической культуре для 9 классов разработана на основе нормативных документов:

* Закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273 – ФЗ «Об образовании».

* Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрированные в Минюсте России 03 марта 2011 года, регистрационный номер 19993.

* Учебный план МКОУ «Ивановская ООШ» на 2018-2019учебный год.

* Примерной программы общего образования в соответствии с «Комплексной программой физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010) рекомендованной Министерством образования и науки РФ, в соответствии с Федеральными Государственными стандартами образования и учебным планом образовательного учреждения.

Рабочая программа рассчитана на 102 часа в год (3 часа в неделю).

Цели учебного предмета.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребенка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

1. Общая характеристика учебного предмета

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 целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В примерной программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

3. Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 102 часа для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования. Кроме того на преподавание предмета рекомендуется отводить дополнительный третий час из регионального (национально-регионального) компонента, в исключительных случаях – из компонента образовательного учреждения.

Примерная программа рассчитана на 102 учебных часа.

Учебно-тематический план

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	75 часов
1.1	Спортивные игры	20
1.2	Гимнастика с элементами акробатики	21
1.3	Легкая атлетика	19
1.4	Лыжная подготовка	15
2	Вариативная часть	27 часов
2.1	Основы знаний о физической культуре	-
2.2	Баскетбол	3
2.3	Волейбол	3
2.4	Лыжная подготовка	6
2.5	Легкая атлетика	15
	Всего:	102 часа

Распределение программного материала по четвертям

№ п/ п	Вид программного материала	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний о физической культуре	1	1	1	2
2	Легкая атлетика	16	-	-	17
3	Гимнастика с основами акробатики	-	21	-	-
4	Лыжная подготовка	-	-	21	-
5	Баскетбол	11	-	-	-
6	Волейбол	-	-	9	6
Всего		27	21	30	24

4. Планируемые предметные результаты

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9- 13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; проплывать **50 м**.

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч **150 г** с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч **150 г** с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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 (табл. 8), с учетом региональных условий и 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 соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; 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.

В результате изучения курса «Физическая культура» учащиеся должны:

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- 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;
- психо - функциональные 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 и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- 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 спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, сек	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, сек	12	—
	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	-----	18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км	8 мин 50 сек	10 мин 20 сек
	Передвижение на лыжах 2 км	16 мин 30 сек	21 мин 00 сек
К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, сек	10,0	14,0
	Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	12,0	10,0

5. Календарно – тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Темы уроков	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
	1 четверть – 27 ч. Легкая атлетика 16 часов			
1	Инструктаж ТБ по л/а. Техника низкого старта.	1	3.09	
2	Низкий старт и стартовый разгон.	1	4.09	
3	Закрепить технику низкого старта и стартового разгона. Контрольное упражнение - бег 30м.	1	7.09	
4	Техника челночного бега. Контрольное упражнение «Челночный бег 3*10м»	1	10.09	
5	Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с места - Контрольное упражнение .	1	11.09	
6	Техника прыжка в длину, с разбега. Контрольное упражнение –поднимание туловища из положения лёжа.	1	14.09	
7	Контрольное упражнение -бег 60м. Метание мяча на дальность.	1	17.09	
8	Развитие выносливости. Контрольное упражнение - подтягивание на перекладине	1	18.09	
9	Метание мяча на дальность. Эстафетный бег	1	21.09	

	4*100м			
10	Контрольное упражнение – бег 500 м. Метание мяча на дальность	1	24.09	
11	Контрольное упражнение – бег 1 км.	1	25.09	
12	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	1	28.09	
13	Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» - Контрольное упражнение	1	1.10	
14	Развитие выносливости. Контрольное упражнение - 6- минутный бег.	1	2.10	
15	Контрольное упражнение - бег 2000м.	1	5.10	
16	Развивать выносливость. Контрольное упражнение - бег 3000м без учета времени.	1	8.10	
	Спортивные игры (баскетбол) 11 часов			
17	Техника безопасности (ТБ) на уроках баскетбола, сочетание приемов передвижений и остановок игрока.	1	9.10	
18	Ловля, ведение и передача мяча в движении.	1	12.10	
19	Бросок одной рукой от плеча по кольцу при штрафном броске.	1	15.10	
20	Взаимодействие двоих игроков в нападении.	1	16.10	
21	Индивидуальные действия игрока в защите (перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча)	1	19.10	
22	Индивидуальные действия игрока в защите.	1	22.10	
23	Передача мяча в парах в движении, и тройках вовремя нападения.	1	23.10	
24	Зонные действия игроков в защите.	1	26.10	
25	Ведение с изменением скорости и направления.	1	29.10	
26	Бросок одной рукой от плеча по кольцу после ведения с правой стороны. Учебные игры по командам.	1	30.10	
27	Учебно - тренировочная игра с заданиями – Учет.	1	2.11	
	2 четверть – 21 ч Гимнастика - 21час			
28	Инструктаж ТБ по гимнастике. Круговая тренировка на снарядах.	1	12.11	
29	Круговая тренировка. Работа по станциям	1	13.11	
30	Упражнение на пресс за 30 сек – Контрольное упражнение.	1	16.11	
31	Строевые упражнения. Эстафеты. Поднимание туловища за 1 минуту – . Контрольное упражнение	1	19.11	
32	Кувырок вперед и назад – слитно.	1	20.11	
33	Длинный кувырок прыжком и кувырок назад в полу шпагат	1	23.11	
34	Закрепить акробатические элементы из пяти упражнений.	1	26.11	
35	Акробатические элементы. Прыжки через скакалку. Учет.	1	27.11	

36	Висы на перекладине	1	30.11	
37	Упражнение в висе на перекладине.	1	3.12	
38	Комбинация - акробатические упражнения из 5 – 7 элементов.	1	4.12	
39	Акробатическая комбинация – зачет. Челночный бег 4*9м. учет.	1	7.12	
40	Контрольное упражнение – подтягивание на перекладине.	1	10.12	
41	Лазание по канату в два приема	1	11.12	
42	Полоса препятствий	1	14.12	
43	Опорный прыжок	1	17.12	
44	Из упора присев силой стойка на голове и руках	1	18.12	
45	Прыжок через коня	1	21.12	
46	Упражнение в висе на перекладине.	1	24.12	
47	Прыжок через коня	1	25.12	
48	Прыжок через коня	1	28.12	
	Зчетверть – 30 ч Лыжная подготовка - 21 часов			
49	ТБ на уроках лыжной подготовки. Подбор палок и лыж.	1	11.01	
50	Виды лыжного спорта Отталкивание в одновременном одношажном ходе..	1	14.01	
51	Попеременный четырехшажный ход	1	15.01	
52	Согласованные движения рук и ног в попеременном четырехшажном ходе. Передвижение 2,8 км.	1	18.01	
53	Отталкивание ногой в одновременном двухшажном коньковом ходе.	1	21.01	
54	Закрепление техники попеременного четырехшажного хода. Прохождение 3,2 км.	1	22.01	
55	Переход с попеременных ходов на одновременные.	1	25.01	
56	Одновременныйдвухшажный коньковый ход.	1	28.01	
57	Переход с попеременных ходов на одновременные – учёт	1	29.01	
58	Прохождение дистанции до 3,5 км.коньковым ходом	1	1.02	
59	Коньковый ход (попеременный).	1	4.02	
60	Попеременный четырехшажный ход – оценка техники выполнения.	1	5.02	
61	Чередование попеременных ходов – двухшажного и четырехшажного.	1	8.02	
62	Коньковый ход – одновременно двухшажный.	1	11.02	
63	Применение хода в зависимости от рельефа местности	1	12.02	
64	Совершенствование техники изученных лыжных ходов и переходов.	1	15.02	
65	Коньковый ход.	1	18.02	
66	Преодоление бугров и впадин.	1	19.02	

67	Торможения и поворота плугом.	1	22.02	
68	Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором.	1	25.02	
69	Техника выполнения поворота упором.	1	26.02	
	Спортивные игры (Волейбол – 15 часов)			
70	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	1.03	
71	Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку.	1	4.03	
72	Совершенствование техники нижней прямой подачи.	1	5.03	
73	Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.	1	11.03	
74	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	12.03	
75	Отбивание мяча кулаком через сетку.	1	15.03	
76	Прием мяча, отраженного сеткой.	1	18.03	
77	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	19.03	
78	Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	22.03	
79	Прием мяча с подачи. Действие игроков в защите.	1	23.03	
	4-четверть – 24 ч			
80	Верхняя подача мяча. Действия игроков в нападении.	1	2.04	
81	Нижний прием мяча с подачи. Игра в волейбол с розыгрышем мяча на три касания.	1	5.04	
82	Прием мяча снизу двумя руками через сетку	1	8.04	
83	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра	1	9.04	
84	Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра	1	12.04	
	Легкая атлетика 17 часов			
85	Инструктаж ТБ по л/а. Закрепить технику низкого старта и стартового разгона. Контрольное упражнение - бег 30м.	1	15.04	
86	Контрольное упражнение «Челночный бег 3*10м»	1	16.04	
87	Техника прыжка в длину. Прыжки в длину с места - Контрольное упражнение .	1	19.04	
88	Техника прыжка в длину, с разбега. Контрольное упражнение –поднимание туловища из положения лёжа.	1	22.04	
89	Контрольное упражнение -бег 60м. Метание мяча на дальность.	1	23.04	
90	Развитие выносливости. Контрольное упражнение - подтягивание на перекладине	1	26.04	
91	Контрольное упражнение Метание мяча на дальность.	1	29.04	
92	Метание мяча на дальность.	1	30.04	
93	Контрольное упражнение .Прыжок в длину с разбега.	1	6.05	
94	Переменный бег(400 + 100м)	1	7.05	
95	Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Прыжки в длину с места – на результат	1	13.05	

96	Гладкий бег. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки.	1	14.05	
97	Низкий старт – бег 60 метров – на результат. Низкий старт до 30 м. Бег по дистанции 70-80 м.	1	17.05	
98	Эстафетный бег. (200+100);	1	20.05	
99	Промежуточная аттестация . Сдача нормативов.	1	21.05	
100	Контрольное упражнение - бег 2000м.	1	24.05	
101	Развивать выносливость. Контрольное упражнение - бег 3000м без учета времени.	1	27.05	
102	Контрольное упражнение - бег 3000м без учета времени. Подведение итогов года.	1	28.05	

6. Система контроля знаний обучающихся

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Бег на лыжах 1 км, мин	4,3	4,50	5,20	5,45	6,15	7,00
9	Бег на лыжах 2 км, мин	10,20	10,40	11,10	12,00	12,45	13,30
9	Бег на лыжах 3 км, мин	15,30	16,00	17,00	19,00	20,00	21,30
9	Бег на лыжах 5 км, мин				Без учета времени		
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

Проверка домашнего задания

№ п/п	Упражнения класс	Оценка	мальчики				девочки			
			I	II	III	IV	I	II	III	IV
1.	Прыжки в длину с места	«3»	175	175	175	175	155	155	155	155
		«4»	190	195	200	205	170	175	180	185
		«5»	205	210	215	220	190	195	200	205
2.	Наклоны вперед из положения «стоя» на скамейке	«3»	+4	+4	+4	+4	+7	+7	+7	+7
		«4»	+10	+10	+10	+10	+13	+13	+13	+13
		«5»	+12	+12	+12	+12	+18	+18	+18	+18
3.	Челночный бег 3 x 10	«3»	8,7	8,6	8,6	8,5	9,8	9,7	9,7	9,6
		«4»	8,1	8,0	8,0	7,9	8,9	8,8	8,8	8,7
		«5»	7,8	7,7	7,7	7,6	8,6	8,5	8,5	8,4
4.	Приседание на одной ноге (правой, левой)	«3»	7	8	9	10	4	5	6	7
		«4»	8	9	10	11	5	6	7	8
		«5»	9	10	11	12	6	7	8	9
5.	Поднимание туловища из положения «лежа» на спине, руки за головой за одну минуту	«3»	38	39	39	40	29	30	30	31
		«4»	44	45	45	45	35	36	36	37
		«5»	49	50	50	51	39	40	40	41
6.	Челночный бег 4 x 9	«3»	10,6	10,5	10,5	10,4	11,1	11,0	11,0	10,9
		«4»	10,3	10,2	10,2	10,1	10,9	10,8	10,8	10,7
		«5»	10,0	9,9	9,9	9,8	10,5	10,4	10,4	10,3
7.	Сгибание и разгибание рук в упоре	«3»	20	21	22	23	13	14	15	16
		«4»	21	22	23	24	14	15	16	17
		«5»	22	23	24	25	15	16	17	18
8.	Наклоны вперед из положения «сидя» на полу	«3»	+6	+6	+6	+6	+11	+11	+11	+11
		«4»	+9	+9	+9	+9	+14	+14	+14	+14
		«5»	+11	+11	+11	+11	+18	+18	+18	+18
9.	Поднимание туловища из положения «лежа», ноги не закреплены. Руки за головой	«3»	19	21	23	25	15	17	19	21
		«4»	21	23	25	27	17	19	21	23
		«5»	23	25	27	29	19	21	23	25
10.	Челночный бег 10 x 10	«3»	31,1	31,0	31,0	30,9	33,1	33,0	33,0	33,0
		«4»	29,1	29,0	29,0	28,9	31,8	31,7	31,7	31,6
		«5»	27,3	27,2	27,2	27,1	30,6	30,5	30,5	30,4

Учебно-методический комплект

1. Доктор педагогических наук Лях В.И., кандидат педагогических наук Зданевич А.А.
«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы». //М., «Просвещение», 2010. -171 с.
2. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 8 – 9 классы. М., «Просвещение», 2012. -207 с.