

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №68» города Кирова**

Приложение к ООП НОО
МБОУ ООШ № 68 г. Кирова

**Рабочая программа
по физической культуре**

**6 – 9 класс
на 2022-2023 учебный год**

Составитель: Пятышев А.Л.
учитель
МБОУ ООШ № 68 г.Кирова

г. Киров, 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа по предмету «Физическая культура», предметная область «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности», составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, основной образовательной программой ООО муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Основная общеобразовательная школа № 68» города Кирова.

Рабочая программа рассчитана на 340 часов, при занятиях 2 часа в неделю. (5 класс 68 часов, 7 класс 68 часов, 8 класс 68 часов, 9 класс 68 часов)

Рабочая программа составлена в рамках УМК по физической культуре для 5-9-го класса к учебнику «Физическая культура», 5-6-7 класс, 8-9 класс (автор: В.И. Лях; под редакцией В.И. Ляха. М.: Просвещение, 2016).

Цели и задачи:

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс в области физической культуры в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

1. Планируемые результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» в 5-9 классе

Ученик научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;

- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Ученик получит возможность научиться:

- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физической активности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;
- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

Типы уроков и формируемые универсальные учебные действия для достижения метапредметных и личностных результатов в предлагаемом варианте календарно-тематического планирования определены условно. Выбор типа каждого конкретного урока, способы формирования и развития тех или иных универсальных учебных действий зависят от содержания урока, индивидуального методического стиля учителя, используемых педагогических технологий, материально-технического оснащения, уровня подготовки обучающихся.

тема	предметные результаты	метапредметные результаты	личностные результаты
<p>Легкая атлетика.</p>	<p>-Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Овладение основами технических действий в беге на короткие дистанции. Овладение системой знаний по истории развития легкой атлетики. Овладение основами технических действий при выполнении беговых упражнений: высокого старта, бега. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ГТО. Понимание роли и значения физической культуры в формировании личных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни. Овладеть техникой метания мяча с разбега, техника бега по выражу. Повышение функциональных возможностей при развитии выносливости.</p>	<p>Умение выполнять специальные беговые упражнения. Умение самостоятельно определять цели и задачи своего обучения на уроках лёгкой атлетикой; умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами. Владение системой знаний о возрастных особенностях организма на физическое развитие и физическую подготовленность. Владение умениями выполнять технику низкого старта и старта с опорой на одну руку. Финиширование. Владение умениями развивать выносливость во время учебной игры. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи. Владение умениями выполнения двигательных действий в беге на короткие дистанции. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ГТО. Умение самостоятельно определять цели своего обучения; уметь выявлять и устранять ошибки в процессе освоения метания мяча. Умение применять ранее полученные знания, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата.</p>	<p>Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Владение умениями пробегать дистанции с максимальной скоростью. Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Владение умениями выполнять технику старта. Владение знаниями о значимости выполнения ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ВФСК ГТО IV ступени по легкой атлетике. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками. Формирование знаний об основных исторических фактах. Умение применять упражнения для развития соответствующих физических качеств; развивать самостоятельность и личную ответственность при выполнении и упражнений, метаний и спортивных игр. Владение умениями выполнения государственных требований ГТО по легкой атлетике. Формировать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение друг к другу во время игры.</p>

<p>Подвижные игры с элементами спортивные игры.</p>	<p>Соблюдение правил техники безопасности при занятиях волейболом. Формирование у обучающихся умений построения и реализации новых знаний. Овладение основами технических действий в волейболе. Умение использовать их в учебно-игровой ситуации. Умение выполнять разминку с волейбольными мячами, выполнять прием и передачи мяча сверху двумя руками в прыжке и назад. Выполнение игровых действий в нападении. Использование правил соревнований в учебной игре. Умение выполнять разминку с набивными мячами. Овладение основами техники при нападающем ударе. Принимать мяч от волейбольной сетки. Одной рукой с перекатом в сторону. Применение тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении через 3-ю зону. Игра в защите. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях баскетболом. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча. Способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой деятельности, соблюдать правила игры. Овладение техникой ведения мяча, бросков мяча в корзину. Умение использовать технические действия в игровых ситуациях</p>	<p>Умение соблюдать технику безопасности на уроках волейбола. Умение организовывать деятельность сверстников в процессе игровой деятельности. Владение техническими приёмами в волейболе. Владение основами самоконтроля, самооценки своей деятельности. Умение определять и исправлять ошибки в процессе выполнения упражнений; умение взаимодействовать со сверстниками в процессе игровой деятельности.</p> <p>Владение умениями выполнять технику ведения мяча в баскетболе, бросков по кольцу одной рукой и двумя. Умение применять полученные знания, умения и навыки в учебной игре в баскетбол</p>	<p>Владение правилами поведения на занятиях по волейболу: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности. Владение умениями выполнять технические приемы в волейболе. Поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность, проявлять активность, самостоятельность, выдержку. Умение предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спортивных ситуаций в процессе игровой деятельности. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p> <p>Формировать коммуникативные компетентности во время игры. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения друг к другу во время игры.</p>
--	---	--	---

<p>Гимнастика с элементами акробатики.</p>	<p>Умение выполнять страховку и само страховку при занятии гимнастикой. Умение выполнять ОРУ с гимнастической скакалкой, строевые упражнения. Владение техническими элементами в акробатике, висах и упорах. Применение упражнений на расслабление. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ГТО. Владение основами техники выполнения упражнений по акробатике и в висах и упорах. Формирование умения вести наблюдение за динамикой развития координационных способностей. Формирование умения выполнять комплексы общеразвивающих упражнений. Владение основами технических действий в выполнении акробатических элементов и комбинаций, висов и упоров. ОРУ для коррекции осанки. Владение основами технических действий на бревне и на брусьях. Выполнение различных прыжковых упражнений. Умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий по развитию физических качеств. овладение упражнениями на расслабление. Умение применять различные оздоровительные направления для формирования</p>	<p>Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике, висах и упорах. Умение выявлять основные ошибки при выполнении упражнений, применять упражнения на расслабление. Умение соотносить свои результаты с планируемыми результатами при выполнении и подготовке норм комплекса ГТО. Умение организовывать место работы по акробатике, брусьях и перекладине. Владение техникой выполнения акробатических упражнений, упражнений на брусьях и перекладине. Умение применять полученные знания, самостоятельно планировать пути достижения поставленных задач; уметь корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией при выполнении упражнений по акробатике, висов и упоров.</p>	<p>Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной деятельности. Владение знаниями о значимости выполнения ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ГТО по гимнастике, атлетике. Владение умениями выполнять технические приемы в гимнастике. Умение оказывать помощь сверстникам; уметь преодолевать чувство страха во время выполнения гимнастических упражнений различной направленности. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития. Владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма. Владение знаниями о значимости выполнения ГТО. Владение умениями выполнения государственных требований ГТО по гимнастике.</p>
---	--	---	--

	культуры движения и повышения функциональных возможностей основных систем организма.		
Лыжная подготовка.	<p>Овладение знаний о подготовке лыж к урокам и соревнованиям. Соблюдение правил техники безопасности при занятиях лыжным спортом. Умение выполнять технику лыжных ходов. Формирование культуры движений при выполнении упражнений на выносливость в зависимости от индивидуальных особенностей и физической подготовленности. Овладение системой знаний о лыжном спорте. Овладение техническими действиями в выполнении лыжных ходов, спусков и подъемов. Владение техникой конькового хода. Расширение двигательного опыта за счет упражнений на развитие выносливости. Овладение системой знаний о правилах соревнований в лыжном спорте. Умение оценивать текущее состояние организма, физическую нагрузку. Повышение функциональных возможностей в подготовке к выполнению ГТО. Оценивание состояния организма после занятий лыжным</p>	<p>Владение правилами поведения на занятиях по лыжному спорту. Владение системой знаний о лыжном спорте. Владение умениями развивать выносливость. Понимание лыжной подготовки как средства здорового образа жизни. Умение определять ошибки в технике выполнения лыжных ходов и способы их исправления. Умение самостоятельно оценивать свои действия и принимать решения по улучшению собственных показателей в технике лыжных ходов. Владение техникой передвижения лыжными ходами, спусками и подъемами. Умение контролировать скорость передвижения на лыжах по пересечённой местности. Знание роли лыжной подготовки для самосовершенствования и подготовки к выполнению норм комплекса ГТО. Уметь взаимодействовать со сверстниками и учителем в процессе решения практических задач и игр.</p>	<p>Формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование ответственного отношения к учению. Формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию на основе мотивации к обучению и познанию. Владение умениями выполнения государственных требований по лыжным гонкам.</p>

	спортом по внешним признакам утомления.		
Прикладная физическая подготовка.	Овладение техникой выполнения различных упражнений и умение использовать их. Формирование умения наблюдать за физической нагрузкой на уроке при самостоятельных занятиях	Умение анализировать собственное выполнение различных упражнений; умение формулировать вопросы, обращаться за помощью, формировать собственное мнение.	Умение выполнять полосу препятствий из изученных упражнений. Знать, как оказать первую помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

**Содержание учебного предмета
5 класс на 68 часов (2 часа в неделю)**

№	Наименование раздела	Основное содержание
1.	Знания о физической культуре	<p>Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).</p> <p>История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).</p> <p>Современные Олимпийские игры.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями:</p> <p>а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия), б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).</p> <p>Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.</p> <p>Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.</p> <p>Режим дня.</p>
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.</p> <p>Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.</p> <p>Метание. Основные характеристики.</p> <p>Упражнения с мячами. Игры с мячом.</p> <p>Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений.</p> <p>Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост).</p> <p>Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка.</p> <p>Закрепление снарядов.</p> <p>Лазание. Общие правила для лазания.</p>

		<p>Плавание. Общие правила плавания.</p> <p>Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок. Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
2.1	Элементарные знания о строении человеческого тела.	<p>Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.</p> <p>Мышцы. Работа мышц в разных суставах.</p> <p>Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Внутренние органы человека. Кровеносная система. Дыхательная система. Пищеварительная система. Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.</p>
2.2	Профилактика травматизма;	<p>Правила безопасности при метании.</p> <p>Правила безопасности игры с мячом.</p> <p>Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.</p> <p>Правила поведения на водоеме.</p> <p>Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.</p>

3. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

3.1	Гимнастика с элементами акробатики	<p><u>Строевые упражнения</u></p> <p>Команды: «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке).</p> <p><u>Комплекс ОРУ</u>: без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке).</p> <p><u>Прыжки - 3ч</u>: С гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок с взмахом рук).</p> <p><u>Упражнения в равновесии – 5ч</u>: ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях, повороты на гимнастической скамейки.</p> <p>Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе;</p>
-----	---	---

		<p>перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев. Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад.</p> <p>Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально.</p> <p>Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты. Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.</p> <p>Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения</p>
3.2	Легкая атлетика	<p>Бег. Общие правила для всех видов бега.</p> <p>Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.</p> <p>Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.</p> <p>Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.</p>
3.3	Лыжная подготовка	<p>Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>
3.4	<p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p> <p>1. Волейбол</p>	<p>Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара). Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика</p>

		<p>свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача. Блокирование.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Освоение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне №3. Игра в защите.</p>
	2.Баскетбол	<p>Стойка игрока: перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).</p> <p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.</p>
	3. Ручной мяч. Мини-гандбол	<p>Техника безопасности на уроках по мини-гандболу. Технические приемы и тактические действия в мини-гандболе.</p> <p>Основные приемы игры. Стойка защитника, стойка нападающего, основная стойка вратаря. Передвижение по площадке, передвижение защитника, передвижение нападающих, передвижение вратаря. Остановка одним или двумя шагами после бега. Держание мяча двумя и одной рукой, ловля мяча двумя руками, передача мяча, ведение мяча, бросок мяча в ворота с места.</p>

3.5	Футбол, мини-футбол	Техника безопасности на уроках по футболу. Технические приемы и тактические действия в футболе. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
3.6	Прикладная физическая подготовка	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения
3.7	Общefизическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
3.8	Специальная физическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)
3.9	Плавание	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Техника основных способов плавания: кроль на груди; плавание на спине, кроль на спине.
3.10	Туризм	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе.
3.11	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 5 класс.

№	Названия темы (разделов)	Количество часов
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока
2.1	Элементарные знания о строении человеческого тела.	Изучается в ходе урока
2.2	Профилактика травматизма	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики	
3.2	Легкая атлетика	
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	
3.4	Подвижные игры с элементами спортивных игры.	
3.5	Футбол, мини-футбол	Изучается в ходе урока
3.6	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока.
3.7	Общefизическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.8	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.19	Плавание	Изучается в ходе урока
3.10	Туризм	Изучается в ходе урока
3.11	Элементы единоборств	Изучается в ходе урока
3.12	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока

**Содержание учебного предмета
6 класс на 68 часов (2 часа в неделю)**

№	Наименование раздела	Основное содержание
1.	Знания о физической культуре	<p>Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).</p> <p>История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).</p> <p>Современные Олимпийские игры.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями:</p> <p>а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия), б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).</p> <p>Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.</p> <p>Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.</p>

		Режим дня.
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	<p>Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.</p> <p>Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.</p> <p>Метание. Основные характеристики.</p> <p>Упражнения с мячами. Игры с мячом.</p> <p>Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений.</p> <p>Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост).</p> <p>Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка.</p> <p>Закрепление снарядов.</p> <p>Лазание. Общие правила для лазания.</p> <p>Плавание. Общие правила плавания.</p> <p>Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
2.1	Элементарные знания о строении человеческого тела.	<p>Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.</p> <p>Мышцы. Работа мышц в разных суставах.</p> <p>Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Внутренние органы человека. Кровеносная система.</p> <p>Дыхательная система. Пищеварительная система.</p> <p>Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.</p>
2.2	Профилактика травматизма;	<p>Правила безопасности при метании.</p> <p>Правила безопасности игры с мячом.</p> <p>Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.</p> <p>Правила поведения на водоеме.</p> <p>Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.</p>
3. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		

3.1	Гимнастика с элементами акробатики	<p><u>Строевые упражнения</u> Команды: «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке). <u>Комплекс ОРУ</u>: без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке). <u>Прыжки - 3ч</u>: с гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, преодоление прыжком боком небольшого препятствия с опорой на одну руку, прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок с взмахом рук). <u>Упражнения в равновесии – 5ч</u>: ходьба по скамейки выпадами, назад на носках, опустившись в упор стоя на коленях, повороты на гимнастические скамейки. Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев. Кувырки. Разновидности: кувырок вперед; кувырок в сторону (перекат); кувырок назад. Акробатические упражнения – стойки на лопатках. Разновидности: стойка на лопатках с касанием носками ног пола за головой; стойка на лопатках вертикально. Упражнения на гимнастическом бревне. Разновидности ходьбы. Перешагивания. Равновесие. Приседы. Повороты. Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения. Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения</p>
3.2	Легкая атлетика	<p>Бег. Общие правила для всех видов бега. Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка. Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх. Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.</p>
3.3	Лыжная подготовка	<p>Попеременного двухшажного хода, одновременный двухшажный ход. Подъем елочкой. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление</p>

		<p>препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.</p>
3.4	<p>Подвижные игры с элементами спортивных игр</p> <p>1.Волейбол</p>	<p>Стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба и бег; выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.).</p> <p>Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед; передача мяча над собой. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 метров. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара). Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам игры, Подводящая игра «Пионербол»- разучить и играть по правилам.</p> <p>Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча через сетку. Блокирование.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах.</p> <p>Освоение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне №3. Игра в защите.</p>
	<p>2.Баскетбол</p>	<p>Стойка игрока: перемещение в стойки приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом; комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение). Защитная стойка. Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Передача одной рукой от плеча. Бросок после ведения, бросок одной рукой от плеча с места. Ловля и передача мяча двумя руками от груди, из-за головы и от плеча на месте и в движении. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по</p>

		упрощенным правилам, правила игры.
	3. Ручной мяч. Мини-гандбол	Техника безопасности на уроках по мини-гандболу. Технические приемы и тактические действия в мини-гандболе. Основные приемы игры. Освоение игры в нападении. Ловля мяча в движении, передача мяча в движении, Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Бросок мяча с боку с опоры, бросок сверху в движении, бросок в ворота в прыжке сверху с замахом. Игра вратаря.
3.5	Футбол, мини-футбол	Техника безопасности на уроках по футболу. Технические приемы и тактические действия в футболе. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы. Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей
3.6	Прикладная физическая подготовка	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения
3.7	Общезначительная подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
3.8	Специальная физическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)
3.9	Плавание	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания. Техника основных способов плавания: брасс.
3.10	Туризм	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе.
3.11	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых
на освоение каждой темы 6 класс**

№	Названия темы (разделов)	Количество часов
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока
2.1	Элементарные знания о строении человеческого тела.	Изучается в ходе урока
2.2	Профилактика травматизма	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики	
3.2	Легкая атлетика	
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	
3.4	Подвижные игры с элементами спортивных игры (гандбол, волейбол, баскетбол)	
3.5	Футбол,мини-футбол	Изучается в ходе урока
3.6	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока.
3.7	Общefизическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.8	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.19	Плавание	Изучается в ходе урока
3.10	Туризм	Изучается в ходе урока
3.11	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока

**Содержание учебного предмета
7 класс на 68 часов (2 часа в неделю)**

№	Наименование раздела	Основное содержание
1.	Знания о физической культуре	<p>Определения: физическая культура; спорт (спортсмен); Олимпийские игры; виды спорта (командные, индивидуальные).</p> <p>История физической культуры и спорта (возникновение и развитие).</p> <p>Современные Олимпийские игры.</p> <p>Формы занятий физическими упражнениями: а) урочные формы (уроки, тренировочные занятия), б) внеурочные формы (самостоятельные занятия), малые формы (утренняя гимнастика).</p> <p>Спортивная форма – одежда и обувь для теплого времени года и для холодной погоды.</p> <p>Формы занятий. Подготовительная часть занятия – разминка. Основные правила зарядки.</p> <p>Режим дня.</p>
2.	Способы двигательной (физкультурной)	Бег. Стадион, правила бега по дорожкам, дыхание. Техника выполнения бега.

	деятельности	<p>Прыжки. Сектор для прыжков, яма с песком, гимнастические маты, место для приземления. Виды и разновидности прыжков. Общая и специальная разминка для прыжков. Фазы прыжков: подготовительная, отталкивание, полет, приземление.</p> <p>Метание. Основные характеристики.</p> <p>Упражнения с мячами. Игры с мячом.</p> <p>Гимнастические упражнения. Правила безопасности, организация места выполнения упражнений.</p> <p>Гимнастические элементы (кувырки, стойки, мост).</p> <p>Упражнения в лазании: канат, гимнастическая стенка.</p> <p>Закрепление снарядов.</p> <p>Лазание. Общие правила для лазания.</p> <p>Плавание. Общие правила плавания.</p> <p>Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах, подъемы, спуски, торможение. Выбор лыж и палок. Правила переноса лыж. Правила организации лыжных прогулок.</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения. Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
2.1	Элементарные знания о строении человеческого тела.	<p>Скелет человека. Суставы. Части рук и ног.</p> <p>Мышцы. Работа мышц в разных суставах.</p> <p>Осанка. Техника проверки осанки. Упражнения для формирования правильной осанки.</p> <p>Внутренние органы человека. Кровеносная система.</p> <p>Дыхательная система. Пищеварительная система.</p> <p>Мозг и нервная система. Головной мозг. Центральная нервная система. Правила сохранения здоровой нервной системы.</p>
2.2	Профилактика травматизма;	<p>Правила безопасности при метании.</p> <p>Правила безопасности игры с мячом.</p> <p>Правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.</p> <p>Правила поведения на водоеме.</p> <p>Правила безопасности на занятиях по лыжной подготовке.</p>
3. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью		
3.1	Гимнастика с элементами акробатики	<p><u>Строевые упражнения</u></p> <p>Команды: «Становись!» «Равняйся!» «Смирно!» «Вольно!»; Рапорт учителю; Повороты на месте, Расчет по порядку, Расчет по 2 и по 3; Перестроение из одной шеренги в две и три (на каждом уроке).</p>

		<p><u>Комплекс ОРУ</u>: без предметов и с предметами ходьба, бег (на каждом уроке).</p> <p><u>Прыжки - 3ч</u>: с гимнастической скамейки, спрыгивание и запрыгивание на ограниченную площадку, прыжки с высоты (прыжки в глубину), прыжки через скакалку, опорный прыжок через гимнастического «Козла» (вскок в упор присев и соскок с взмахом рук).</p> <p><u>Висы и упоры – 5ч</u>: подъем переворотом – толчок двумя ногами, то же из вися стоя силой, то же из вися силой.</p> <p>Комбинации на разновысоких брусьях из уже изученных элементов – наскок в упор на нижнюю жердь – перемах правой через нижнюю и хватом правой за верхним поворотом кругом в вис верхом на нижней – перемах правой в вис лежа на нижней мах правой и левой – сед на бедре – соскок прогнувшись.</p> <p>Акробатические упражнения – перекаты. Разновидности: группировка в положении лежа; группировка в приседе; перекат назад в группировке; перекат в сторону в группировке; перекат назад перекатом вперед – упор присев.</p> <p>Акробатические упражнения – стойка на голове и руках. Разновидности: из упора присев перенести тяжесть тела на руки, опереться на мат лбом немного впереди рук и, оттолкнувшись ногами, перейти в стойку на голове в группировке.</p> <p>Кувырок назад в полушпагате – заканчивая кувырок назад, прийти не в упор присев, а в стойку на одном колене, при этом другая нога выпрямлена и отведена назад – полушпагат правой (левой), руки в стороны-назад.</p> <p>Разновидности ходьбы.</p> <p>Лазание по канату. Техника выполнения. Подводящие упражнения.</p> <p>Прыжки через скакалку. Подводящие упражнения и техника выполнения</p>
3.2	Легкая атлетика	<p>Бег. Общие правила для всех видов бега.</p> <p>Прыжок в длину с места. Определение результатов. Техника выполнения прыжка по фазам. Прыжок в длину с разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в высоту с прямого разбега. Техника выполнения прыжка. Прыжок в глубину. Техника выполнения прыжка.</p> <p>Метание. Способы метания. Подводящие упражнения. Метание в цель. Метание на дальность. Метание набивного мяча. Способы: двумя руками из-за головы; от груди; двумя руками снизу вертикально вверх.</p> <p>Упражнения с мячами. Подбрасывание и ловля мяча. Подбрасывание и ловля мяча с выполнением упражнений во время полета мяча.</p>

3.3	Лыжная подготовка	Техника передвижения на лыжах. Одновременный одношажный коньковый ход. Преодоление бугров и впадин. Техника спуска: Высокая стойка и Низкая стойка. Упражнения для совершенствования попеременного двухшажного хода. Преодоление препятствий на лыжах; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.
3.4	Подвижные игры с элементами спортивных игр 1.Волейбол	Основные приемы игры. Передача двумя руками сверху в прыжке; передача сверху за головой в опорном положении. Прием мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения вперед. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Комбинация из основных элементов (приема, передачи, удара). Комбинация из основных элементов техники перемещений и владения мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиции игроков. Игра по упрощенным правилам 6:6, 2:2, 3:3, 4:4, 5:5. И на укороченных площадках. Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по правилам игры. Техника подачи мяча: верхняя прямая подача мяча через сетку. Блокирование. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар при встречных передачах. Освоение тактики игры. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в защите.
	2.Баскетбол	Основные приемы игры. Сочетания способов передвижений. Ведение мяча с изменением скорости и направления движения, с поворотом спиной к защитнику. Ловля и передача мяча двумя руками сверху. Бросок после бега и ловли мяча, бросок одной рукой от плеча с прыжком. Ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения и скорости. Штрафной бросок двумя руками с места от груди без сопротивления противника. Вырывание и выбивание мяча. «Стритбол» Технические действия без мяча и с мячом, тактические действия с мячом по упрощенным правилам, правила игры.

	3. Ручной мяч. Мини-гандбол	<p>Техника безопасности на уроках по мини-гандболу. Технические приемы и тактические действия в мини-гандболе.</p> <p>Основные приемы игры. Персональная защита. Опека игрока с мячом. Ловля мяча в движении, передача мяча в движении. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Бросок в прыжке, бросок сверху в движении, бросок в ворота в прыжке сверху с замахом. Игра вратаря. Отбивание верхних, нижних и средних мячей ногами.</p>
3.5	Футбол, мини-футбол	<p>Техника безопасности на уроках по футболу. Технические приемы и тактические действия в футболе. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар внутренней стороной стопы. Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы. Использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>
3.6	Прикладная физическая подготовка	<p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>
3.7	Общефизическая подготовка	<p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>
3.8	Специальная физическая подготовка	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>
3.9	Плавание	<p>Правила техники безопасности при занятии плаванием. Совершенствование техники плавания способом кроль на груди: Плавание с помощью движений ногами, плавание с помощью движений руками, плавание кролем в полной координации с заданным шагом, ритмом и темпом. Совершенствование техники плавания способом кроль на спине. Совершенствование техники плавания способом брасс.</p>
3.10	Туризм	<p>Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе.</p>

3.11	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)
-------------	--	---

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 7 класс.

№	Названия темы (разделов)	Количество часов
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока
2.1	Элементарные знания о строении человеческого тела.	Изучается в ходе урока
2.2	Профилактика травматизма	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики	8
3.2	Легкая атлетика	25
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	12
3.4	Подвижные игры с элементами спортивных игры	23
3.5	Футбол, мини-футбол	Изучается в ходе урока
3.6	Прикладная физическая подготовка	Изучается в ходе урока.
3.7	Общеспортивная подготовка	Изучается в ходе урока
3.8	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.19	Плавание	Изучается в ходе урока
3.10	Туризм	Изучается в ходе урока
3.11	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока

**Содержание учебного предмета
8 класс на 68 часов (2 часа в неделю)**

№	Наименование раздела	Основное содержание
1.	Знания о физической культуре	История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и Олимпийское движение в России. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность
2.	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивной подготовке. Требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).

		<p>Требования безопасности по проведению занятий профессионально-прикладной подготовкой, подбор упражнений в зависимости от специфики работы занимающихся, составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).</p> <p>Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения</p> <p>Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению <u>нормативов</u> Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
--	--	---

3. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

<p>3.1</p>	<p>Гимнастика с основами акробатики</p>	<p>История развития гимнастики. Успехи на международной спортивной арене.</p> <p>Строевые упражнения: переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Обратное перестроение.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения в парах.</i> Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p><i>Висы и упоры (для мальчиков).</i></p> <p>Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.</p> <p><i>Висы и упоры (для девочек).</i></p> <p>Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.</p> <p><i>Опорный прыжок.</i></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину; высота 115 см.).</p> <p>Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.).</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i></p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове на руках; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p> <p>Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега.</p> <p><i>Упражнения на гимнастическом бревне.</i></p> <p>Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами,</p>
-------------------	--	---

		<p>прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой гимнастическое бревно.</p> <p><i>Упражнение на брусьях.</i></p> <p>Размахивание в упоре на руках до положения ног выше уровня жердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись.</p>
3.2	Легкая атлетика	<p>История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. Разминка для выполнения легкоатлетических упражнений. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений. Упражнения, направленные на развитие выносливости, быстроты, координационных способностей.</p> <p>Беговые упражнения, прыжковые упражнения.</p> <p>Овладение техникой спринтерского бега: низкий старт, старт с низкого старта, с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат 60 м, 100 м. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 2000 м. и 3000 м.</p> <p>Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись» с 7-9 (9-11) шагов разбега.</p> <p>Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание».</p> <p>Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча весом 150 г. на дальность в коридор 10 м (4-5) на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1 м) с расстояния 18 м. (ю), 12-14 м. (д.) бросковых шагов на дальность и заданное расстояние.</p> <p>Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места – (2-3 кг.).</p> <p>Развитие выносливости: кросс до 15 мин, 20 мин. бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка.</p> <p>Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг.</p> <p>Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>
3.3	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	<p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом.</p> <p>Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника. Оказание помощи при обморожениях и травмах.</p> <p>Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Преодоление контруклона.</p> <p>Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5-7 км. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий.</p> <p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>
3.4	Волейбол	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передачи мяча у сетки и в прыжке, через</p>

		сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача. Блокирование. Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар привстречных передачах. Освоение тактики игры. Совершенствованиетактикиосвоенныхигровых действий. Игра в нападении в зоне №3. Игра в защите.
3.5	Баскетбол	Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Техника ловли и передачи мяча. Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы от головы(д), бросок по корзине с близкой дистанции. Техникавырывания и выбивания мяча. Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»)). Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра в баскетбол.
3.6	Футбол, мини-футбол	Техника безопасности на уроках по футболу. Технические приемы и тактические действия в футболе. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема. Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты. Позиционное нападение с изменением позиции игроков. Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.
3.7	Прикладная физическая подготовка	Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения
3.8	Общефизическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)
3.9	Специальная физическая подготовка	Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)
3.10	Плавание	Правила техники безопасности при занятии плаванием. Возникновение плавания. Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания
3.11	Туризм	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе
3.12	Элементы	Техника безопасности при занятии единоборствами. Виды

	единоборств	единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки.
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 8 класс.

№	Названия темы (разделов)	Количество часов
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики	13
3.2	Легкая атлетика	13
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	12
3.4	Волейбол	12
3.5	Баскетбол	10
3.6	Футбол, мини-футбол	6
3.7	Прикладная физическая подготовка	2
3.8	Общеспортивная подготовка	Изучается в ходе урока
3.9	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.10	Плавание	Изучается в ходе урока
3.11	Туризм	Изучается в ходе урока
3.12	Элементы единоборств	Изучается в ходе урока
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока

**Содержание учебного предмета
9 класс на 68 часов (2 часа в неделю)**

№	Наименование раздела	Основное содержание
1.	Знания о физической культуре	История возникновения и развития физической культуры. Физическая культура и Олимпийское движение в России. Физическое развитие человека. Влияние возрастных особенностей организма на физическое развитие и физическую подготовленность
2.	Способы двигательной	Организация и проведение самостоятельных занятий по спортивной подготовке. Требования безопасности и

	(физкультурной) деятельности	<p>гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).</p> <p>Требования безопасности проведения занятий профессионально-прикладной подготовкой, подбор упражнений в зависимости от специфики работы занимающихся, составление (совместно с учителем) плана занятий спортивной подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленности.</p> <p>Организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играми, оздоровительным бегом и оздоровительной ходьбой, оздоровительными прогулками.</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).</p> <p>Самонаблюдение за индивидуальными показателями физической подготовленности (самостоятельное тестирование физических качеств).</p> <p>Самоконтроль за изменением частоты сердечных сокращений (пульса) во время занятий физическими упражнениями, определение режимов физической нагрузки.</p> <p>Простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения</p> <p>Профилактика появления ошибок и способы их устранения.</p> <p>Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)</p>
--	-------------------------------------	--

3. Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

3.1	Гимнастика с основами акробатики	<p>История развития гимнастики. Успехи на международной спортивной арене.</p> <p>Строевые упражнения: переход с ходьбы на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении. Обратное перестроение.</p> <p><i>Общеразвивающие упражнения в парах.</i> Мальчики – с набивным и большим мячом, гантелями (1-3 кг). Девочки – с обручами, скакалками, палками. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря.</p> <p>Прыжки со скакалкой.</p> <p><i>Висы и упоры (для мальчиков).</i></p> <p>Подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь.</p> <p><i>Висы и упоры (для девочек).</i></p> <p>Вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь.</p> <p><i>Опорный прыжок.</i></p> <p>Мальчики: прыжок согнув ноги (козёл в длину; высота 115 см.). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см.).</p> <p><i>Акробатические упражнения.</i></p> <p>Мальчики: из упора присев силой стойка на голове на руках;</p>
-----	---	--

		<p>кувырок вперед; длинныйкувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной ноге, выпад вперед; кувырок вперед; длинныйкувырок вперед с трех шагов разбега. <i>Упражнения на гимнастическом бревне.</i> Передвижение ходьбой, бегом, приставными шагами, прыжками, повороты стоя на месте и прыжком; равновесие на одной ноге (ласточка), танцевальные шаги, соскок прогнувшись с поворотом в сторону, с опорой огимнастическое бревно. <i>Упражнение на брусьях.</i> Размахивание в упоре на руках до положения ногвыше уровняжердей спереди и сзади, сед ноги врозь, размахивание в упоре на руках, соскок прогнувшись.</p>
3.2	Легкая атлетика	<p>История развития легкой атлетики. Основные правила проведения соревнований. Разминка длявыполнения легкоатлетических упражнений. Представление о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений.Упражнения, направленные на развитие выносливости,быстроты, координационных способностей. Беговые упражнения, прыжковые упражнения. Овладениетехникой спринтерского бега: низкий старт, старт с низкого старта, с опорой на одну руку. Бег с ускорением до 80 м. Скоростной бег до 70 м. Бег на результат60 м, 100м. Техника длительного бега: бег в равномерном темпе до 15 мин. Бег 2000 м. и 3000м. Техника прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги», «прогнувшись»с 7-9(9-11) шагов разбега. Техника прыжка в высоту: прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом «перешагивание». Техника метания малого мяча: метание теннисного мяча весом 150г. на дальностьв коридор 10м мс (4-5) на заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1 м) с расстояния 18м. (ю), 12-14м. (д.)бросковых шагов на дальность и заданное расстояние. Бросок набивного мяча двумя руками из различных исходных положений с места – (2-3кг.). Развитие выносливости: кросс до 15 мин, 20мин. бег с препятствиями и на местности, минутный бег, эстафеты, круговая тренировка. Развитие скоростно-силовых способностей: прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и.п., толчки и броски набивных мячей весом до 3 кг. Развитие скоростных и координационных способностей: эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью.</p>
3.3	Лыжная подготовка (лыжные гонки)	<p>Техника безопасности на занятиях лыжным спортом. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей, парафинов. Экипировка лыжника.Оказание помощи при обморожениях и травмах. Основные способы передвижения на лыжах: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Коньковый ход. Переход с попеременных ходов на одновременные ходы. Преодоление контруклона. Прохождение учебной дистанции от 3-6 км; 4,5-7 км. Горнолыжные эстафеты с преодолением препятствий. Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>

3.4	Волейбол	<p>Техника безопасности на уроках волейбола.</p> <p>Техника передвижений, остановок, поворотов и стоек: стойки игрока. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения).</p> <p>Техника приема и передачи мяча у сетки и в прыжке, через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели.</p> <p>Техника подачи мяча: нижняя прямая подача мяча через сетку, верхняя прямая подача. Блокирование.</p> <p>Техника прямого нападающего удара: прямой нападающий удар привстречных передачах.</p> <p>Освоение тактики игры.</p> <p>Совершенствованиетактикиосвоенныхигровых действий. Игра в нападении в зоне №3. Игра в защите.</p>
3.5	Баскетбол	<p>Техника безопасности на уроках по баскетболу. Правила соревнований в баскетболе. Техника ловли и передачи мяча.</p> <p>Техника ведения мяча: ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.</p> <p>Овладение техникой бросков мяча: бросок мяча одной рукой от головы(м), бросок мяча двумя руками от головы от головы(д), бросок по корзине с близкой дистанции. Техникавырывания и выбивания мяча.</p> <p>Освоение тактики игры: позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2; 3:3; 4:4; 5:5 на одну корзину.</p> <p>Нападение быстрым прорывом (3:2).</p> <p>Взаимодействие двух (трёх) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через «заслон», «восьмерка»).</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей. Игра в баскетбол.</p>
3.6	Футбол, мини-футбол	<p>Техника безопасности на уроках по футболу.</p> <p>Технические приемы и тактические действия в футболе.</p> <p>Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Остановка мяча. Освоение техники ведения мяча, ударов по воротам. Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема.</p> <p>Игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты.</p> <p>Позиционное нападение с изменением позиции игроков.</p> <p>Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей.</p>
3.7	Прикладная физическая подготовка	<p>Ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности, передвижение в висах и упорах.</p> <p>Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения</p>
3.8	Общефизическая подготовка	<p>Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости)</p>
3.9	Специальная физическая подготовка	<p>Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры)</p>
3.10	Плавание	<p>Правила техники безопасности при занятии плаванием.</p> <p>Возникновение плавания.</p>

		Плавание как средство отдыха, укрепления здоровья, закаливания
3.11	Туризм	Организация и проведение пеших походов. Требования к бережному отношению к природе
3.12	Элементы единоборств	Техника безопасности при занятии единоборствами. Виды единоборств. Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Упражнения по овладению приемами страховки.
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 9 класс.

№	Названия темы (разделов)	Количество часов
1	История и современное развитие физической культуры	Изучается в ходе урока
2	Способы двигательной (физкультурной) деятельности	Изучается в ходе урока
3	Спортивно-оздоровительная деятельность	68
3.1	Гимнастика с основами акробатики	14
3.2	Легкая атлетика	14
3.3	Лыжная подготовка (Лыжные гонки).	12
3.4	Волейбол	14
3.5	Баскетбол	10
3.6	Футбол, мини-футбол	Изучается в ходе урока
3.7	Прикладная физическая подготовка	4
3.8	Общефизическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.9	Специальная физическая подготовка	Изучается в ходе урока
3.10	Плавание	Изучается в ходе урока
3.11	Туризм	Изучается в ходе урока
3.12	Элементы единоборств	Изучается в ходе урока
3.13	Подготовка к выполнению нормативов ВФСК ГТО	Изучается в ходе урока

Рекомендуемая литература

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. -М.: Просвещение,2011.
2. Примерные программы по учебным предметам. Стандарты второго поколения. Физическая культура 5-9 класс. Москва :Просвещение 2010 г.
3. Физическая культура: учебник для учащихся 5-6-7 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2016.
- 4.Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательных учреждений / В.И. Лях. -М.: Просвещение, 2016.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 кдасс. В.И.Лях, А.А Зданевич. Издательство «Просвещение» 2010г.