Муниципальное автономное общеобразовательное

уреждение Исетская средняя общеобразовательная школа №1

Исетского района Тюменской области

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНОна заседании педагогического совета Мининской СОШ филиала МАОУ Исетской СОШ №1 протокол № \_1\_\_от «\_30\_» \_августа\_2022 г. | СОГЛАСОВАНОСтарший методист \_\_\_\_\_\_\_ Б.К. Иргалинова «\_30\_» \_августа\_2022 г. | УТВЕРЖДАЮзаведующий Мининской СОШфилиала МАОУ Исетской СОШ №1 \_\_\_\_\_\_\_\_ Н.А. АндрееваПриказ №\_34\_\_ от «01\_» \_сентября\_2022 г. |

**АДАПТИРОВАНННАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

**по**

**физической культуре**

(учебный предмет)

**\_\_\_\_\_\_ 9\_\_\_\_\_\_\_\_**

(класс)

**2022-2023 учебный год**

(сроки реализации)

Учитель физической культуры:

Камалиева Ирина Анатольевна

Первой квалификационной категории

с. Минино,2022 г.

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

 Рабочая программа по физической культуре разработана в соответствии с базисным учебным планом специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида, утверждённого приказомМинобразования РФ от 10.04.2002 № 29/2065-П «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии»,авторской программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида для 5 – 9классов, под редакцией В.В. Воронковой по предмету «Физическое воспитание». Издательство М.: «Просвещение», 2012г.

 **Целью** физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности по средствам формирования физической культуры личности школьника. Слагаемые 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.

 **Задачи физического воспитания учащихся 9 класса направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешне среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углублённое представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

 - содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции.

Программа имеет коррекционно – развивающую направленность и адаптирована для детей с ограниченными возможностями здоровья. Обучение таких учащихся организуется по учебникам массовых общеобразовательных классов.

Фронтальное коррекционно – развивающее обучение осуществляется на всех уроках, обеспечивая освоение учебного материала в соответствиис государственным образовательным стандартом.

Основными задачами коррекционно – развивающего обучения являются:

 - Активизация познавательной деятельности учащихся; повышение уровня их умственного развития; нормализация учебной деятельности;

 - Коррекция недостатков эмоционально – личностного развития;

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности учащихся;

- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;

- приобретение знаний в области гигиены, теоретических сведений по физкультуре;

- развитие чувства темпа и ритма, координационных движений;

- формирование навыков правильной осанки в статических положениях и в движении;

- усвоение речевого материала, используемого учителем на уроке.

 Программный материал по физической культуре делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по подвижным играм и лёгкой атлетике.

 Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

 **Формы и методы, технологии обучения**: ведущая технология здоровьесберегающая, совершенствование двигательных действий в воспитании физических качеств, словесный, наглядный, фронтальный, групповой, поточный , игровой, соревновательный методы, ИКТ – технологии, личностно – ориентированный подход.

 В связи с погодными условиями (низкой температурой), по причине эпидемий, в работе с часто болеющими детьми в рабочую программу вносятся дополнения и изменения: применяются дистанционные образовательные технологии и электронное обучение. Осуществляется дистанционное консультирование учащихся по темам с использованием лекций, презентаций, ЭОР и др., а также дистанционное сопровождение домашних заданий и контрольной работы.

 При использовании ДОТ поурочное тематическое планирование остается без изменений, корректируются только методы, средства и формы реализации этого содержания. Формы поурочного планирования: он-лайн, офф-лайн. Реализации ДОТ способствует материально - техническое обеспечение: компьютер с выходом в Интернет. Образование» для участников образовательного процесса.

 **Формы контроля**: выполнение контрольных нормативов

 Программа рассчитана на 102 часа в год, 3 часа в неделю.

**3 Распределение учебного материала** по физической культуре в 9 классе специальных (коррекционных) образовательных учреждений

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Темы | Год | Четверти |
| I | II | III | IV |
| 1 | Легкая атлетика | 21 | 14 |  |  | 7 |
| 2 | Гимнастика  | 21 |  | 21 |  |  |
| 3 | Баскетбол  | 32 | 13 |  | 14 | 5 |
| 4 | Волейбол  | 12 |  |  |  | 12 |
| 5 | Лыжная подготовка | 16 |  |  | 16 |  |
|  | Итого  | 102 | 27 | 21 | 30 | 24 |

1. **Содержание программного материала**

**Гимнастика и акробатика (21 час).**

Строевые упражнения. Выполнение строевых команд (четкость и правильность) за предыдущие годы. Размыкание в движении на заданный интервал. Сочетание ходьбы и бега в шеренге и в колонне; изменение скорости передвижения. Фигурная маршировка.

Общеразвивающие и корректирующие упражнения без предметов:

— упражнения на осанку;

— дыхательные упражнения;

— упражнения в расслаблении мышц:

— основные положения движения головы, конечностей, туловища:

Общеразвивающие и корригирующие упражнения с предметами, на снарядах:

- с гимнастическими палками;

- с большими обручами;

- с малыми мячами;

- с набивными мячами;

- упражнения на гимнастической скамейке.

Упражнения на гимнастической стенке: Пружинистые приседания в положении выпада вперед, опираясь ногой о рейку на уровне колена. Сгибание и разгибание рук в положении лежа на полу, опираясь ногами на вторую-третью рейку от пола (мальчики).

Акробатические упражнения (элементы, связки, выполняются только после консультации врача):

- простые и смешанные висы и упоры;

- переноска груза и передача предметов;

- танцевальные упражнения;

- лазание и перелезание;

- равновесие;

- опорный прыжок;

- развитие координационных способностей, ориентировка в пространстве, быстрота реакций, дифференциация силовых, пространственных и временных параметров движений.

**Лёгкая атлетика (21 часа).**

Ходьба. Ходьба на скорость с переходом в бег и обратно. Прохождение отрезков от 100 до

200 м. Пешие переходы по пересеченной местности от 3 до 4 км. Фиксированная ходьба.

Бег. Бег на скорость 100 м; бег на 60 м—4 раза за урок; на 100 м — 3 раза за урок; эстафетный бег с этапами до 100 м. Медленный бег до 10—12 мин; совершенствование эстафетного бега (4 по 200 м). Бег на средние дистанции (800 м). Кросс: мальчики — 1000 м; девушки —800 м.

Прыжки. Специальные упражнения в высоту и в длину. Прыжок в длину с полного разбега способом "согнув ноги"; совершенствование всех фаз прыжка. Прыжок в высоту с полного разбега способом "перешагивание"; совершенствование всех фаз прыжка.

Метание. Метание различных предметов: малого утяжеленного мяча (100—150 г), гранаты, хоккейного мяча с различных исходных положений (стоя, с разбега) в цель и на дальность. Толкание ядра (мальчики — 4 кг).

**Лыжная подготовка (16 часов).**

Виды лыжного спорта: лыжные гонки, слалом, скоростной спуск, прыжки на лыжах, биатлон); правила проведения соревнований по лыжным гонкам; сведения о готовности к соревнованиям. Совершенствование техники изученных ходов; поворот на месте махом назад кнаружи, спуск в средней и высокой стойке; преодоление бугров и впадин; поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне; прохождение на скорость отрезка до 100 м 4—5 раз за урок; прохождение дистанции 3—4 км по среднепересеченной местности; прохождение дистанции 2 км на время.

Региональный компонент. Совершенствование техники изученных ходов. Спуск в средней и высокой стойке. Преодоление бугров и впадин. Поворот на параллельных лыжах при спуске на лыжне. Прохождение на скорость отрезка до 100м 4-5 раз за урок. Прохождение дистанции до 3-4- км.

Резервный вариант. Бег с низкого старта. Бег с преодолением препятствий. Эстафетный бег. Прыжки в длину с разбега «согнув ноги». Метание мяча на дальность с разбега. Подвижные и спортивные игры.

**Подвижные и спортивные игры 45ч.**

Волейбол (12 часов) Влияние занятий волейболом на готовность ученика трудиться. Прием мяча снизу у сетки; отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении; верхняя прямая подача. Блокирование мяча. Прямой нападающий удар через сетку с шагом. Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (серия 3—6 по 5—10 раз).

Баскетбол (33 часа). Понятие о тактике игры; практическое судейство. Повороты в движении без мяча и после получения мяча в движении. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах, тройках. Ведение мяча с изменением направлений (без обводки и с обводкой). Броски мяча в корзину с различных положений. Учебная игра.

Подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;

- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;

- с бегом на скорость;

- с прыжками в высоту, длину;

- с метанием мяча на дальность и в цель;

- с элементами пионербола и волейбола;

- с элементами баскетбола;

 - игры на снегу, льду.

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

 В ходе освоения Обязательного минимума содержания программного материала учебного предмета «Физическая культура» в 8-9 классах учащиеся совершенствуют ранее (5-8 кл) знания, умения и навыки и должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Учащиеся должны знать:**

- об истории и особенностях зарождения и развития физической культуры и спорта;

- основы истории развития физической культуры в России;

- особенности развития избранного вида спорта;

- о работе мышц, систем дыхания, кровообращения при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, правилами использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших площадок

- о терминологии разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;

- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушений осанки;

- о причинах травматизма на занятиях физической культуры и оказание первой доврачебной помощи.

**Учащиеся должны уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спорта, использовать их в условиях соревнований;

- выполнять и проводить комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости коррекции осанки и телосложения;

- управлять своими эмоциями, 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 инвентарём и оборудованием, с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий.

**Учащиеся должны уметь демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| Скоростные  | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 8.4-9.2-10.0 | 9.4-10.0-10.5 |
| Силовые  | Прыжок в длину с места, см | 210-200-190 | 195-180-170 |
| Сгибание рук в висе, кол-во раз | 10-8-7 | 20-15-10 |
| Поднимание туловища лёжа на спине руки за головой, кол-во раз | 26-18-13 | 26-18-13 |
| К выносливости | Бег 2000 м | Без учета времени |

**4.Календарно-тематическое планирование**

**9 класс (102часа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Тема урока | Кол-вочасов | Сроки |
| План | Факт. |
| **Легкая атлетика (14 часов)** |
| 1 | Техника безопасности на легкой атлетике. Низкий старт. Бег на 30 метров с низкого старта. | 1 |  |  |
| 2 | Высокий старт. Бег на 60 метров с высокого старта. Прыжки в длину. | 1 |  |  |
| 3 | Ускорения 4x60м. Прыжки в длину с разбега с 11-13 шагов разбега. | 1 |  |  |
| 4 | Кроссовая подготовка 5 минут. Метание малого мяча 100-150 грамм с места. | 1 |  |  |
| 5 | Кроссовая подготовка 6 минут. Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |
| 6 | Кроссовая подготовка 7 минут. Метание малого мяча с разбега | 1 |  |  |
| 7 | Кроссовая подготовка 8 минут. Метание гранаты 500 г с места | 1 |  |  |
| 8 | Бег на средние дистанции 800 м. Метание гранаты 500 г с разбега | 1 |  |  |
| 9 | Эстафетный бег с этапом 100 метров. Прыжки в длину с разбега | 1 |  |  |
| 10 | Ускорения 3x100. Метание малого мяча в цель | 1 |  |  |
| 11 | Кросс - поход по пересеченной местности 3 км | 1 |  |  |
| 12 | Кросс 800 метров. Прыжки в высоту способом «перешагивание» | 1 |  |  |
| 13 | Эстафетный бег с этапом 200 метров. Метание гранаты с места | 1 |  |  |
| 14 | Низкий, высокий старт. Бег на скорость 100 метров. Прыжки в высоту способом «перешагивание» | 1 |  |  |
| **Баскетбол (13 часов)** |
| 15 | Техника безопасности на баскетболе. Ловля и передача мяча на месте и в движении в парах. Игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 16 | Броски мяча по кольцу с места, после ведения. Игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 17 | Штрафной бросок. Ведение мяча с изменением направления  | 1 |  |  |
| 18 | Бросок мяча одной рукой от плеча с места. учебная игра в баскетбол.  | 1 |  |  |
| 19 | Ведение правой/левой, 2 шага, бросок в кольцо.. | 1 |  |  |
| 20 | Ведение – ловля – передача – бросок в кольцо | 1 |  |  |
| 21 | Ведение мяча по прямой, бросок одной рукой в движении.  | 1 |  |  |
| 22 | Ведение мяча с изменение скорости, броски по кольцу.  | 1 |  |  |
| 23 | Бросок двумя руками от головы в прыжке. | 1 |  |  |
| 24 | Борьба за мяч: выбивание, вырывание.  | 1 |  |  |
| 25 | Ведение мяча с изменением направления, броски | 1 |  |  |
| 26 | Передача мяча различными способами: в движении, в парах, с сопротивлением. | 1 |  |  |
| 27 | Нападение быстрым прорывом, броски со средней дистанции.  | 1 |  |  |
| **Гимнастика (21 час)** |
| 28 | Техника безопасности на гимнастике. Кувырки вперед и назад. | 1 |  |  |
| 29 | Стойка на лопатках. | 1 |  |  |
| 30 | Мост из положения лежа. | 1 |  |  |
| 31 | Кувырок назад в полушпагат. | 1 |  |  |
| 32 | Акробатические упражнения из 3-5 элементов. | 1 |  |  |
| 33 | Лазанье по канату в 3 приема. | 1 |  |  |
| 34 | Висы и упоры (простые и смешанные). | 1 |  |  |
| 35 | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| 36 | Махом одной, толчком, другой подъем переворотом на брусьях. | 1 |  |  |
| 37 | Комбинация в равновесии на гимнастической скамейке.  | 1 |  |  |
| 38 | Кувырки вперед, назад в полушпагат. | 1 |  |  |
| 39 | Опорные прыжки через «козла» гимнастического ноги врозь.  | 1 |  |  |
| 40 | Лазанье по канату в 3 приема. | 1 |  |  |
| 41 | Полоса препятствий с перелезанием, кувырками, прыжками. | 1 |  |  |
| 42 | Акробатическое упражнение из 5 элементов (кувырки, стойки, мост) | 1 |  |  |
| 43 | Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. | 1 |  |  |
| 44 | Лазанье по канату в 3 приема. | 1 |  |  |
| 45 | Простые и смешанные висы и упоры.  | 1 |  |  |
| 46 | Подъем переворотом на брусьях.  | 1 |  |  |
| 47 | Упражнении на брусьях из 3-5 элементов.  | 1 |  |  |
| 48 | Акробатическое упражнение: кувырок вперед – стойка на лопатках – кувырок назад в полушпагат – кувырок вперед – перекат на спину – мост из положения лежа – перекат на живот – упор лежа – присев – прыжок вверх. | 1 |  |  |
| **Баскетбол (14 часов)** |
| 49 | Техника ловли и передачи в парах, на месте, остановка прыжком. Игра в баскетбол.  | 1 |  |  |
| 50 | Ведение баскетбольного мяча по прямой, бросок одной рукой в движении. Игра в пионербол. | 1 |  |  |
| 51 | Ведение с изменение направления, передачи в движении. Игра в пионербол. | 1 |  |  |
| 52 | Передачи баскетбольного мяча одной рукой от плеча в движении. Игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 53 | Ведение баскетбольного мяча с изменение направления, бросок по кольцу с места. Игра в пионербол. | 1 |  |  |
| 54 | Ведение баскетбольного мяча с изменением скорости, штрафной бросок. Игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 55 | Ведение баскетбольного мяча левой/правой, броски баскетбольного мяча одной рукой от плеча с места. Игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 56 | Ловля и передача баскетбольного мяча на месте, в движении. | 1 |  |  |
| 57 | Ведение баскетбольного мяча с изменением высоты отскока, броски двумя руками от головы. | 1 |  |  |
| 58 | Ведение мяча левой, правой, 2 шага, бросок в кольцо. Игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 59 | Борьба за отскочивший мяч после броска в кольцо. Игра в баскетбол. Практическое судейство. | 1 |  |  |
| 60 | Действия защитников, броски мяча в кольцо после ведения. Игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 61 | Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча и броски после ведения по кольцу. Игра в баскетбол.  | 1 |  |  |
| 62 | Передачи мяча различными способами: в движении, в парах ,с сопротивлением. Игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| **Лыжная подготовка (16 часов)** |
| 63 | Техника безопасности и температурный режим при занятиях на лыжах. Одновременный одношажный ход. | 1 |  |  |
| 64 | Попеременный двушажный ход. | 1 |  |  |
| 65 | Прохождение дистанции 2 км без учета времени.  | 1 |  |  |
| 66 | Техника подъемов и спусков. | 1 |  |  |
| 67 | Торможение плугом и упором. | 1 |  |  |
| 68 | Спуски с поворотами в высокой стойке.  | 1 |  |  |
| 69 | Ускорения 4x100 м по пересеченной местности. | 1 |  |  |
| 70 | Повороты на месте махом. | 1 |  |  |
| 71 | Спуски с гор в средней и высокой стойке.  | 1 |  |  |
| 72 | Подъем «елочкой» | 1 |  |  |
| 73 | Ускорения 2-3x300 м | 1 |  |  |
| 74 | Эстафеты на лыжах.  | 1 |  |  |
| 75 | Смена лыжных ходов. | 1 |  |  |
| 76 | Прохождение дистанции 2 км без учета времени. | 1 |  |  |
| 77 | Правила проведения соревнований по лыжным гонкам. Передвижение на лыжах с ускорениями, со спусками и подъемами. | 1 |  |  |
| 78 | Контрольный урок. Прохождение дистанции 2 км на время.  | 1 |  |  |
| **Баскетбол (5 часов)** |
| 79 | Повторение различных передач. Игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| 80 | Броски по кольцу после ведения.  | 1 |  |  |
| 81 | Штрафной бросок. | 1 |  |  |
| 82 | Передачи в парах в движении. | 1 |  |  |
| 83 | Передача мяча с отскоком об пол. Игра в баскетбол. | 1 |  |  |
| **Волейбол (12 часов)** |
| 84 | Нижняя прямая подача. | 1 |  |  |
| 85 | Техника передач мяча двумя руками сверху | 1 |  |  |
| 86 | Техника приема мяча снизу после подачи. | 1 |  |  |
| 87 | Передачи мяча сверху через сетку. | 1 |  |  |
| 88 | Прием мяча снизу у сетки. | 1 |  |  |
| 89 | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте. | 1 |  |  |
| 90 | Верхняя прямая подача. | 1 |  |  |
| 91 | Отбивание мяча снизу двумя руками через сетку в движении. | 1 |  |  |
| 92 | Блокирование мяча. | 1 |  |  |
| 93 | Прямой нападающий удар через сетку с шагом. | 1 |  |  |
| 94 | Сочетание перемещений и приемов. | 1 |  |  |
| 95 | Прыжки вверх с места, с шага, с трех шагов (3 серии по 5-10 раз). | 1 |  |  |
| **Легкая атлетика (7 часов)** |
| 96 | Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание» с 5-7 шагов. | 1 |  |  |
| 97 | Бег 60 м с низкого старта. | 1 |  |  |
| 98 | Прыжки в длину с разбега 15-20 шагов. | 1 |  |  |
| 99 | Метание малого мяча 150 грамм с разбега 5-6 шагов. | 1 |  |  |
| 100 | Медленный бег 10 минут. | 1 |  |  |
| 101 | Челночный бег 6x10 м. прыжки в длину с разбега. | 1 |  |  |
| 102 | Кросс 800 метров. | 1 |  |  |

**5. Перечень учебно-методического обеспечения.**

1).Комплексная программа 8 вида для 5-9 классов под редакцией В.В.Воронковой М. 2012г.М: Просвещение, 2012г.

2) Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Упражнения и игры с мячами. – М.: НЦ ЭНАС, 2002

3) Осинцев В. В. Лыжная подготовка в школе. 1 – 11 классы. – М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2001

4) Петров П. К. Методика преподавания гимнастики в школе. – М.: ВЛАДОС, 2000

5) Физическое воспитание учащихся 5 – 9 классов / Под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 2009

 **Список литературы (основной).**

1).Комплексная программа 8 вида для 5-9 классов под редакцией В.В.Воронковой М. 2012г.М: Просвещение, 2012г.

2) Учебник «Физическое воспитание учащихся 5-9 классов» под редакцией В. В. Воронковой Москва: «Просвещение», 2011г.

**Список литературы (дополнительной).**

1) Настольная книга учителя физической культуры под редакцией Л.Б.Кофмана. – М., 2000.

2) Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры под редакцией Э.Найминова. – М., 2001.

3) Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

4) Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 1999.

5) Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

6) Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2001.

7) Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -., 2003.

8) Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2003.

9) Журнал «Физическая культура в школе».

10) Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М.,