



Муниципальное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №3 п.Советский»

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ Таныгина З.С.

от «31» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Новосёлов С.А.

«31» августа 2023 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

Физическая культура

Основное общее образование

(уровень образования)

7 класс

(класс изучения)

Составитель: Коновалов Андрей Серафимович,
Камалов Айдар Рафикович, Воронцова Татьяна
Геннадьевна

Учителя физической культуры

п.Советский
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 5-11 классов.

Рабочая программа составлена на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2011)

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в основной и средней школе и на его преподавание отводится 68 часов в год.

В программе В.И.Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части - базовую и вариативную.

В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка может заменяться кроссовой подготовкой в бесснежные, тёплые зимы или в отсутствии необходимых соответствующих всем требованиям трасс). Элементы единоборств заменены на общую физическую подготовку. Базовая часть выполняет обязательный минимум по предмету «Физическая культура». Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

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

Вариативная часть включает в себя программный материал по спортивным играм (волейбол).

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время, как в процессе уроков, так и один час урочного времени в каждой четверти.

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

Задачи физического воспитания учащихся 5-9 классов

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

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

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

- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

- углубленное представление об основных видах спорта;

- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями

- содействие развитию психических процессов и обучению психической само регуляции.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся. Важное внимание уделяется приёму учебно-контрольных нормативов с целью изучения динамики роста личных результатов конкретного ученика. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и мере текущего усвоения умений и навыков.

На основании требований Государственного образовательного стандарта 2004 г. в содержании календарно-тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы.

Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

- дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе.

- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

Важной особенностью образовательного процесса физического воспитания является оценивание учащихся. Важное внимание уделяется приёму учебно-контрольных нормативов с целью изучения динамики роста личных результатов конкретного ученика. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании изучения раздела, так и по мере текущего освоения умений и навыков.

Распределение учебного материала по темам
(домашние задания к текущему уроку)

7 класс

№	Тема урока	Контроль	Дом. задание
Введение – 1 час			
1	Инструктаж по технике безопасности на уроках. Знакомство с материалом предмета и учебно-контрольными нормативами.	Подтягивание (м). Отжимание (д)	Подтягивание (м). Отжимание (д)
Лёгкая атлетика – 17 часов (10 часов - осень)			
2	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Обучение технике высокого старта на короткие дистанции - 60 м.	Бег-60 м	Бег-60 м
3	Обучение бегу на короткие дистанции - 60 м. Развитие быстроты.		Бег-500 м
4	Обучение технике высокого старта. Развитие выносливости.	Бег-500 м	Бег-500 м
5	Обучение технике высокого старта. Обучение технике бега на средние дистанции.	Бег-1000 м	Бег-1000 м
6	Обучение технике метания малого мяча. Обучение технике бега на средние дистанции.		Метание мяча
7	Обучение технике метания малого мяча. Обучение челночному бегу 3x10 м.	Метание мяча	Метание мяча
8	Обучение технике метания малого мяча. Обучение челночному бегу 3x10 м.	6 мин. бег	6 мин. бег
9	Метание малого мяча. Обучение прыжку в длину с места.		Развитие выносливости
10	Обучение прыжку в длину с места. Развитие выносливости.		Кроссовая подготовка
11	Обучение технике бега на длинные дистанции. Развитие выносливости.	Бег-1500 м	Бег-1500 м
Гимнастика – 6 часов			
12	Инструктаж по технике безопасности на уроках гимнастики. Обучение строевым упражнениям. Обучение кувырку вперёд и назад.		Строевые упражнения
13	Обучение двум кувыркам вперёд слитно. Обучение «мосту» из положения стоя с помощью.		ОРУ без предметов
14	Обучение кувырку вперёд в стойку на лопатках. Обучение стойке на лопатках.		Прыжки со скакалкой

15	Обучение кувырку вперёд в стойку на лопатках. Обучение стойке на голове и руках.		Прыжок в дл. с места
16	Обучение «мосту» из положения стоя с помощью. Обучение стойке на голове и руках.	Прыжок в дл. с места	Прыжок в дл. с места
17	Обучение акробатической комбинации. Обучение упражнениям на равновесие.		Подтягивание (м). Отжимание (д)
Баскетбол – 18 часов			
18	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Обучение поворотам на месте.	Подтягивание (м). Отжимание (д)	Подтягивание (м). Отжимание (д)
19	Обучение поворотам на месте. Развитие выносливости.		Прыжок в дл. с места
20	Обучение повороту на месте. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди на месте.	Прыжок в дл. с места	Прыжок в дл. с места
21	Обучение ведению мяча правой и левой рукой. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении.		Развитие скор. выносливости
22	Обучение ведению мяча правой и левой рукой. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении.		6 мин. бег
23	Обучение ведению мяча правой и левой рукой с изменением направления и скорости. Обучение броску по кольцу.	6 мин. бег	6 мин. бег
24	Обучение ведению мяча правой и левой рукой. Обучение броску в движении после ведения и ловли.		Челночный бег
25	Обучение ведению мяча правой и левой рукой. Обучение броску в движении после ведения и ловли.		Поднимание тулов. за 1 мин.
26	Обучение броску в движении после ведения и ловли. Правила соревнований.	Поднимание тулов. за 1 мин.	Поднимание тулов. за 1 мин.
27	Обучение броску в движении после ведения и ловли. Правила соревнований.		Правила соревнований по баскетболу
28	Обучение ведению мяча с последующей остановкой и броском. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении.		Развитие гибкости

29	Обучение ведению мяча с последующей остановкой и броском. Обучение ловле и передаче мяча двумя руками от груди с шагом и сменой мест, в движении.	Наклон вперёд из положения сидя	Наклон вперёд из положения сидя
30	Обучение передаче мяча одной рукой от плеча. Развитие силы.		Развитие силы
31	Обучение передаче мяча одной рукой от плеча. Развитие силы.		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа
32	Обучение броску мяча. Развитие гибкости.		Развитие выносливости
33	Обучение броску мяча в движении после ведения. Развитие координационных способностей.		Прыжки со скакалкой
34	Учебная игра. Правила соревнований.		Правила соревнований по баскетболу
35	Учебная игра. Правила соревнований.	Подтягивание (м). Отжимание (д)	Подтягивание (м). Отжимание (д)
Лыжная подготовка – 4 часа			
36	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лыжной подготовке. Обучение попеременному двухшажному ходу.		Бег на лыжах до 1,5 км
37	Обучение попеременному двухшажному ходу. Обучение одновременному одношажному ходу.		Бег на лыжах до 2,5 км
38	Обучение попеременному двухшажному ходу. Обучение преодолению подъёмов и препятствий.		Бег на лыжах до 3 км
39	Обучение одновременному двухшажному ходу. Передвижение на лыжах до 3,5 км		Развитие скор. выносливости
Кроссовая подготовка – 4 часа			
40	Инструктаж по технике безопасности на уроках по кроссовой подготовке. Обучение правильному распределению сил во время бега.		Развитие выносливости
41	Развитие выносливости. Бег до 1,5 км. Учебная игра.	6 мин. бег	6 мин. бег
42	Развитие выносливости. Бег до 2 км. Учебная игра.		Кроссовая подготовка
43	Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	Бег-2000 м	Бег-2000 м

Волейбол – 18 часов			
44	Инструктаж по технике безопасности на уроках спортивных игр. Обучение передаче мяча сверху над собой.		Упражнения на равновесие
45	Обучение передаче мяча сверху над собой. Обучение передаче мяча сверху на месте и после перемещения вперёд.		Поднимание тулов. за 1 мин.
46	Обучение передаче мяча сверху над собой. Обучение передаче мяча сверху на месте и после перемещения вперёд.	Поднимание тулов. за 1 мин.	Поднимание тулов. за 1 мин.
47	Обучение передаче мяча сверху над собой. Обучение передаче мяча сверху на месте и после перемещения вперёд.		Наклон вперёд из положения сидя
48	Обучение передаче мяча сверху двумя руками через сетку. Обучение приёму мяча снизу.	Наклон вперёд из положения сидя	Наклон вперёд из положения сидя
49	Обучение передаче мяча сверху двумя руками через сетку. Обучение приёму мяча снизу.		Прыжки со скакалкой
50	Обучение передаче мяча сверху двумя руками через сетку. Обучение приёму мяча снизу.		Развитие силы рук
51	Обучение передаче мяча сверху двумя руками через сетку. Обучение приёму мяча снизу.		Поднимание тулов. за 30 сек.
52	Обучение передаче мяча сверху в парах. Обучение нижней прямой подаче с 4-6 м. от сетки.		Поднимание тулов. за 1 мин.
53	Обучение передаче мяча сверху в парах. Обучение нижней прямой подаче с 4-6 м. от сетки.	Поднимание тулов. за 1 мин.	Поднимание тулов. за 1 мин.
54	Обучение передаче мяча сверху в парах. Обучение нижней прямой подаче с 4-6 м. от сетки.		Подтягивание (м). Отжимание (д)
55	Обучение приёму подачи. Обучение нижней прямой подаче с 4-6 м. от сетки.	Подтягивание (м). Отжимание (д)	Подтягивание (м). Отжимание (д)
56	Обучение приёму подачи. Обучение нижней прямой подаче с 4-6 м. от сетки.		Прыжок в дл. с места
57	Обучение приёму подачи. Обучение нижней прямой подаче с 4-6 м. от сетки.	Прыжок в дл. с места	Прыжок в дл. с места
58	Обучение страховке. Обучение нижней прямой подаче с 4-6 м. от сетки.		6 мин. бег
59	Обучение страховке. Обучение нижней	6 мин. бег	6 мин. бег

	прямой подаче с 4-6 м. от сетки.		
60	Учебная игра. Правила соревнований.		Развитие выносливости
61	Учебная игра. Правила соревнований.		Развитие быстроты
Лёгкая атлетика – 17 часов (7 часов - весна)			
62	Инструктаж по технике безопасности на уроках по лёгкой атлетике. Развитие быстроты, выносливости.	Бег – 60 м	Бег – 60 м
63	Обучение бегу на короткие и средние дистанции – 60 м, 500 м. Развитие быстроты.	Бег-500 м	Бег-500 м
64	Обучение бегу на средние дистанции. Развитие выносливости.		Развитие скоростной выносливости
65	Обучение бегу на средние дистанции. Развитие выносливости.	Бег-1000 м	Бег-1000 м
66	Обучение бегу на средние дистанции. Обучение метанию малого мяча.	Бег-1500 м	Бег-1500 м
67	Обучение прыжку в длину с разбега способом «согнув ноги». Обучение метанию малого мяча.	Метание мяча	Метание мяча
68	Обучение прыжку в длину с разбега. Обучение метанию малого мяча.		Прыжок в длину с разбега

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы само регуляции и самоконтроля

Естественные основы

5-6 классы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Защитные свойства организма и профилактика средствами физической культуры.

7-8 классы. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы дыхания, кровоснабжения. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям.

9-11 класс. Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Социально-психологические основы

5-6 классы. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий, обеспечение их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Ведение тетрадей самостоятельных занятий, контроля за функциональным состоянием.

7-8 классы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование лично значимых свойств и качеств. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по объяснению.

Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организма и физической подготовленностью.

9-11 класс. Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение обще подготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Ведение тетрадей самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля над функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования двигательной подготовленности.

Культурно-исторические основы

5-6 классы. Основы истории возникновения и развития олимпийского движения, физической и отечественного спорта.

7-8 классы. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни человека.

9-11 класс. Изложение взглядов и отношений к физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

Приемы закаливания

5-6 классы. Воздушные ванны (теплые, прохладные, холодные, очень холодные) Солнечные ванны (правила, дозировка).

7-8 классы. Водные процедуры (обтирание, душ), купание в открытых водоемах.

9 класс. Пользование баней.

Волейбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения

соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

10-11 -Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Баскетбол

5-9 классы. Терминология избранной игры. Правила и организация проведения соревнований по баскетболу. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

10-11 -Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе. Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий.

Гимнастика

5-7 классы. Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки развитие силовых способностей и гибкости. Страховка во время занятий. Основы выполнения гимнастических упражнений.

8-9 классы. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей. Страховка и само страховка во время занятий. Техника безопасности во время занятий.

10-11 -Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе.

Легкая атлетика

5-9 классы. Терминология легкой атлетики. Правила и организация проведения соревнований по легкой атлетике. Техника безопасности при проведении соревнований и занятий. Подготовка мест занятий. Помощь в судействе.

10-11 -Продолжается углубленное изучение и совершенствование техники. Помощь в судействе

Лыжная подготовка

5-11 классы. В задачи лыжной подготовки и содержание уроков входит ознакомление детей с простейшими правилами обращения с лыжным инвентарем, обучение основным строевым приемам с лыжами, видам построений, перестроений и передвижений в строю, самым необходимым способам передвижения К числу основных способов передвижений в период начального обучения относятся: попеременный двухшажный ход, подъемы ступающим шагом и «лесенкой», спуск в основной стойке, поворот переступанием вокруг пяток лыж и вокруг носков лыж.

В учебной работе большое место должно быть отведено играм на лыжах и передвижению по местности, совершенствованию в технике, но главное содержание занятий составляет выработка необходимых качеств - ловкости, силы, быстроты, выносливости. При этом, конечно, должны учитываться особенности развития детей.

Уроки лыжной подготовки проводятся только в тихую погоду при слабом ветре (не более 2 м/с), при температуре не ниже -15.

Задачи учителя на уроках физкультуры: предусмотреть максимальную занятость учащихся в течение всего урока, постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку, держать по возможности всех учащихся в поле своего зрения, обеспечить порядок и дисциплину.

Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих основную и среднюю школу

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

7 класс

№	Контрольные и учебные нормативы	Оценки/нормативы					
		мальчики			девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30 м (сек)	4.8	5.4	5.9	5.0	5.8	6.3
2	Бег 60 м (сек)	9.4	10.2	11.0	9.8	10.4	11.2
3	Бег 100 м (сек)	15.1	15.6	16.2	17.5	18.5	19.5
4	Бег 500 м (мин, сек)	1.50	1.55	2.00	2.15	2.25	3.00
5	Бег 1000 м (мин, сек)	4.10	4.30	5.00	4.30	4.50	5.10
6	Бег 1500 м (мин, сек)	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
7	Бег 2000 м (мин, сек)	9.30	10.15	11.15	11.00	12.40	13.50
8	Челночный бег 3x10 м (сек)	8.3	8.7	9.3	8.7	9.3	10.0
9	Прыжок в длину с разбега (см)	380	350	290	350	300	240
10	Прыжок в высоту с разбега (см)	125	115	100	110	100	90
11	Прыжок в длину с места (см)	205	180	150	200	170	140
12	Метание мяча 150 г. (м)	39	31	23	26	19	16
13	Подтягивание (кол. раз)	8	6	5	19	13	5
14	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (кол. раз)	23	18	13	18	12	8
15	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине (за 1 мин, количество раз)	34	30	26	30	26	22
16	Прыжки через скакалку на 2 ногах (за сек, кол. раз)	За 20 секунд			За 20 секунд		
		46	44	42	52	50	48
17	Бег 2 км на лыжах (мин, сек)	13.00	14.00	14.30	14.00	14.30	15.00
18	Бег 3 км на лыжах (мин, сек)	б/у времени					
19	Шестиминутный бег (м)	1300	1200	1100	1000	900	800
20	Наклон вперёд из положения сидя (см)	12	9	6	18	11	6

Перечень учебно-методического обеспечения образовательного процесса.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

Матвеев А.П. Физическая культура, учебник, 2023

Виленский М.Я. Физическая культура, 5-7кл. учебник для общеобразоват. учреждений / Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М. М.: Просвещение, 2011;

Лях В. И. Физическая культура. 8-9 классы: учебник для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011;

Лях В.И. Физическая культура. 10–11 классы: учебник для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2011;

Пособия для учителя:

– Лях В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. / В. И. Лях. – М. Просвещение, 2012.

– Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б.

- Кофмана. – М., 2008.
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2011.
 - Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2010.
 - Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика / А. Н. Макаров. – М., 2010.
 - Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 2010.
 - Лёгкая атлетика в школе / под ред. Г. К. Холодова, В. С. Кузнецова, Г. А. Колодницкого. – М., 2010.
 - Урок в современной школе / ред. Г. А. Баландин, Н. Н. Назаров, Т. Н. Казаков. – М., 2011.
 - Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Пузыря. – М., 2010.
 - Журнал «Физическая культура в школе».