«Рассмотрено»
на заседании
ПЦК
…….
протокол № 1
от 27 августа 2026 года
руководитель ПЦК
И.М. Исакова

«Согласовано»
зам. директора
по УВР
Попова Е.В.
……..

«Утверждаю»
директор
ГБПОУ «ВСМШ (колледж)»
Фабрий А В
……..

ГБПОУ "ВСМШ (колледж)"
Подписано цифровой подписью: ГБПОУ "ВСМШ (колледж)"
Дата: 2026.09.01 11:14:23 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
на 2026-2027 учебный год

Предмет _Физическая культура
учитель Мазин Ю.Д.
классы: 1-9
количество часов в год – 1-4 класс- 68 часов (2 часа в неделю)
5-8 класс-72 часа
9 класс—70 часов
1курс----72 часа
2 курс 140 часов

Воронеж
2026-2027 учебный год

Нормативная база

- Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;

- Федерального среднего профессионального образования по специальности 53.02.03 Инструментальное исполнительство (по видам инструментов) от 23 декабря 2014 года №1608

-Учебный план ГБПОУ «Воронежская специальная музыкальная школа (колледж)» на 2018/2019 учебный год

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре
5-9 классы

Пояснительная записка

Программа по физической культуре для 5-9 классов разработана в соответствии: с требованиями **федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования** (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011); **на основе Примерной программы по физической культуре**(Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год) **и авторской программой** «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010). требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, предъявляемых к результатам освоения основной образовательной программы (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с изменениями и дополнениями Приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 г. № 1644);
основных направлений программ, включенных в структуру основной образовательной программы; требований к уровню подготовки обучающихся для проведения основного государственного экзамена по физической культуре. Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования составлена с учетом примерной основной образовательной программы основного общего образования (одобренной Федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, Протокол заседания от 8 апреля 2015 г. № 1/15).

В соответствии с социально - экономическими потребностями дальнейшего развития современного общества и исходя из сущности начального общего образования, целью физического воспитания в школе является создание условий для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Задачи курса:

1) Сформировать понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

2) Развивать у учащихся систему знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематическихзанятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и

особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;Развивать навыки здорового образа жизни;

3) Воспитывать стремление к приобретению опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

4) Формировать умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Рабочая программа составлена для учащихся 5- 9 классов. Количество учебных часов из федерального компонента 2 часа в неделю.

Общая характеристика предмета

Основными **формами** организации педагогической системы физического воспитания в основной школе являются *уроки* физической культуры, *физкультурно-оздоровительные мероприятия* в режиме учебного дня, *спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия* физическими упражнениями (домашние занятия). Вместе с тем уроки физической культуры являются основной формой организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета физической культуры.

В основной школе уроки физической культуры, как уже говорилось, подразделяются на три типа с образовательно-познавательной направленностью, с образовательно-обучающей направленностью и с образовательно-тренировочной направленностью. При этом они по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться и как *комплексные уроки,* т. е. с решением нескольких педагогических задач, и как *целевые уроки,* т. е. с преимущественным решением одной педагогической задачи.

На уроках с *образовательно-познавательной направленностью* учащихся знакомят с учебными знаниями, способами и правилами организации самостоятельных форм занятий, обучают навыкам и умениям по их планированию, проведению и контролю. Важной особенностью проведения этих уроков является активное использование учащимися учебников по физической культуре, различных дидактических карточек и методических разработок учителя. Уроки с образовательно-познавательной направленностью имеют и другие особенности.

Во-первых, продолжительность подготовительной части уроков небольшая (до 5—6 мин), в нее включаются как ранее разученные, так называемые тематические комплексы упражнений (например, для развития гибкости, координации движений, формирования правильной осанки), так и упражнения общеразвивающего характера, содействующие повышению работоспособности, активности процессов внимания, памяти и мышления. Учебная деятельность в этой части урока может быть организована фронтально, по учебным группам, а также индивидуально, когда каждый учащийся проводит подготовительную часть самостоятельно (или с небольшой группой школьников по заранее разработанному им или учителем плану).

Во-вторых, в основной части урока выделяют, соответственно, образовательный и двигательный компоненты. *Образовательный компонент* включает в себя сообщение учителем учебных знаний и знакомство учащихся со способами физкультурной деятельности. В зависимости от объема учебного материала продолжительность отведенного на это времени в начале основной части урока может составлять от 10 до 20 мин.

Двигательный компонент включает в себя обучение двигательным действиям и развитие физических качеств учащихся. Продолжительность отведенного на это времени будет зависеть от времени, требующегося на решение задач, запланированных в образовательном компоненте.

Между образовательным и двигательным компонентами основной части урока необходимо включать обязательную разминку (до 5—7 мин), которая по своему характеру должна соотноситься с задачами двигательного компонента. Если урок проводится по типу целевого, то все учебное время основной части отводится для решения какой-либо одной задачи.

В-третьих, продолжительность заключительной части урока будет зависеть от продолжительности основной части, но не должна превышать 5—7 мин.

Место предмета в учебном плане

Физическая культура в основной школе изучается с 5 по 9 классы. Общее число учебных часов в каждом классе – 2часа в неделю, 68 в учебном году, 340 за курс основной школы.

В соответствии с учебным общеобразовательным планом школы курсу на ступени основного общего образования предшествует курс физическая культура на начальной ступени обучения.

Содержание курса биологии в основной школе представляет собой базовое звено в системе непрерывного изучения физической культуры и является основой для последующей уровневой и профильной дифференциации.

Ценностные ориентиры содержания предмета

Физическая культура, как школьный предмет имеет особое значение. Ученики получают возможность не просто заниматься физическими упражнениями, овладевать техникой спортивных игр, но и получают возможность осознать ценности здорового и безопасного образа жизни. Ученики получают установку на систематические занятия физической культурой и спортом, умение выбирать индивидуальные режимы двигательной активности на основе осознания собственных возможностей. Формируется

осознание связи здоровья человека и образа его жизни, необходимости в обеспечении личного здоровья и безопасности и овладения навыками организации личного пространства и времени для этого. Участие в играх, внеурочной деятельности поможет развивать коммуникативные компетенции обучающихся, воспитывать взаимопомощи и выручку.

Результаты освоения программного материала

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯУЧЕБНОГО КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5—9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

• воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

• знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

• усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

• воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественнойпрактики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

. ***Метапредметные результат***

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

• умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

• умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

• понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

• овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

• приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

- повышение мотивации к здоровому образу жизни;
- снижение заболеваемости среди детей;
- представление о разнообразном мире движений;
- систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
- интерес к игровой деятельности; улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

Содержание

V КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр в древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения. Виды состязаний и правила проведения древних Олимпийских игр. Известные участники и победители в древних Олимпийских играх.

Базовые понятия физической культуры. Физическое развитие человека. Основные показатели физического развития. Осанка как показатель физического развития; основные ее характеристики и параметры (положение головы и тела, форма спины и стопы); основные факторы, влияющие на форму осанки (дневная динамика, привыкание к соответствующей позе и положению тела, недостаточное развитие статической силы и выносливости и др.). Характеристика основных средств формирования и профилактики нарушений осанки, правила составления комплексов упражнений.

Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя зарядка и ее влияние на работоспособность. Гигиенические требования к проведению утренней зарядки, правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений. Физкультминутки (физкультпаузы) и их значение для профилактики утомления. Гигиенические требования к проведению физкультминуток (физкультпауз), правила выбора и дозировки физических упражнений, составления комплексов упражнений, их планирования в режиме учебного дня. Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ. Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями (соблюдение чистоты тела и одежды).

VI КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований по избранному виду спорта.

Базовые понятия физической культуры. Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).

Физическая культура человека. Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные (подвижные) игры. Элементы техники национальных видов спорта.

VII КЛАСС

Знания о физической культуре

История физической культуры. Основные этапы развития олимпийского движения в России (СССР), выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх современности. Краткая характеристика избранного вида спорта (смысл состязательной деятельности и общие правила соревнований, появление и развитие данного вида спорта в России, его представительство на Олимпийских играх, выдающиеся отечественные и зарубежные спортсмены в данном виде спорта). Краткие сведения о проведении Олимпийских игр в СССР в 1980 г. (виды состязаний и место их проведения, число участников, символика и т. п.).

Базовые понятия физической культуры. Техника движений и ее основные показатели, общие представления о пространственных, временных и динамических характеристиках движений. Двигательный навык и двигательное умение как качественные характеристики

освоенности движений. Особенности освоения двигательных действий (этапность, повторность, вариативность). Основные правила освоения движений: от простого к сложному, от известного к неизвестному, от освоенного кнеосвоенному. Самостоятельные занятия по освоению движений, характеристика подводящих и подготовительных упражнений.

Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, этических норм поведения). Правила организации мест занятий оздоровительной ходьбой и бегом, выбора одежды и обуви в зависимости от времени года и погодных условий.

VIII КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Основные направления развития физической культуры в обществе (физкультурно-оздоровительное, спортивное и прикладное ориентированное), их цели и формы организации.

Базовые понятия физической культуры. Всестороннее и гармоничное физическое развитие и его связь с занятиями физической культурой и спортом. Адаптивная физическая культура как система оздоровительных занятий физическими упражнениями по укреплению и сохранению здоровья, коррекции осанки и фигуры, профилактике утомления. Спортивная подготовка как система регулярных тренировочных занятий для повышения спортивного результата.

Физическая культура человека. Правила проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила планирования тренировочных занятий по спортивному совершенствованию, их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями. Правила и гигиенические требования к проведению восстановительных процедур: дыхательная гимнастика во время и после занятий физическими упражнениями; простейшие приемы восстановительного массажа (поглаживание, растирание, разминание) на отдельных участках тела, принятие ванн и душа.

IX КЛАСС

Знания о физической культуре

Физическая культура и спорт в современном обществе. Туристические походы как форма активного отдыха, укрепления здоровья и восстановления организма, виды и разновидности туристических походов. Пешие туристические походы, их организация и проведение, требования к технике безопасности и бережному отношению к природе (экологические требования).

Базовые понятия физической культуры. Здоровый образ жизни, роль и значение физической культуры в его формировании. Вредные привычки и их пагубное влияние на физическое, психическое и социальное здоровье человека, роль и значение занятий физической культурой в профилактике вредных привычек. Прикладно ориентированная физическая подготовка как система тренировочных занятий для освоения профессиональной деятельности, всестороннего и гармоничного физического совершенствования.

Физическая культура человека. Правила организации и планирования режима дня с учетом дневной и недельной динамики работоспособности. Правила планирования активного отдыха и его основных форм с учетом особенностей учебной (трудовой) деятельности, индивидуального образа жизни. Правила и гигиенические требования к проведению банных процедур. Правила оказания доврачебной помощи во время занятий физической культурой и в условиях активного отдыха.

Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения предмета «Физическая культура» выпускник основной школы должен:

знать/понимать

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

— основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

— способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь

— составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

— выполнять гимнастические, акробатические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия в спортивных играх;

— выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, комплексы адаптивной физической культуры с учетом индивидуальной физической подготовленности и медицинских показаний;

— осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и физической подготовленностью, за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;

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

— осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

демонстрировать

Физические качества	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Быстрота	Бег 60 м с низкого старта, с	9,2	10,2
	Прыжки через скакалку в максимальном темпе, с	20	10
Сила	Подтягивание из виса, кол-во раз	8	—

	Прыжок в длину с места, см	180	165
	Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	—	24
Выносливость (выбирается любое из упражнений)	Кроссовый бег на 2 км, мин	14.30	17.20
	Передвижение на лыжах на 2 км, мин	16.30	21.00
	Бег на 2000 м, мин	10.30	—
	Бег на 1000 м, мин	—	5.40
Координация движений	Последовательное выполнение кувырков, кол-во раз	5	3
	Челночный бег 3 × 10 м, с	8,2	8,8

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

— проведения самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

— включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса по физической культуре

Спортивное оборудование и инвентарь универсального назначения (для общефизической подготовки и различных видов спорта)

№ п/п	Наименование	Наличие (кол-во)	Процент

			оснащенности
1	2	3	4
1	Канат для лазанья	1	90%
2	Канат для перетягивания	1	
3	Коврик индивидуальный		
4	Конус	8	
5	Мяч набивной (медицинбол)	1	
6	Насос универсальный	1	
7	Палка гимнастическая	7	
8	Перекладина навесная универсальная	2	
9	Скакалка гимнастическая	7	
10	Стенка гимнастическая	8	

Учебно-тематический план на 2026-2027 уч. г.

5 класс 1 четверть (18 часов)

		Номера уроков

Учебный материал	час	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Организующие команды и приёмы. Построение в шеренгу и колонну, размыкание в шеренге и колонне, на месте и в движении. Передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Общие развивающие упражнения на материале гимнастики и легкой атлетики: Развитие гибкости; Развитие координации; Развитие силовых способностей; Формирование правильной осанки;	6	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Развитие быстроты.																			
3. Подвижные игры: На материале гимнастики; На материале легкой атлетики; Эстафеты с мячами и скакалками.	8	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Знания о работе скелетных мышц, систем дыхания и кровообращения, при выполнении физических. упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем.	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Уметь составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие физических качеств.	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

5 класс 2 четверть (14 часов)

Учебный материал	час	Номера уроков													
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1. Организующие команды и приёмы: Размыкание и смыкание приставными шагами; Повороты на месте; Повороты в движении; Выполнение команд «становись», «равняйсь», «смирно», «вольно».	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Общеразвивающие упражнения на материале гимнастики и легкой атлетики. Гимнастики – развитие гибкости, координации, силы выносливости, ловкости, формирование правильной осанки. Легкой атлетики – бег с высоким	5	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

подниманием бедра, ускорения в различных направлениях; прыжки на месте, с продвижением вперед и назад, левым и правым боком.															
3. Подвижные игры на материале гимнастики и легкой атлетики; эстафеты со спортивным инвентарём.	5	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Знания – значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактики вредных привычек.	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Умения – контролировать режимы нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям.	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

5 класс 3 четверть (20 часов)

Учебный материал	час	**Номера уроков**																			
		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1. Организующие команды и приёмы: построение в шеренгу и колонну. Выполнение строевых команд: «равняйсь», «смирно», «вольно»; «шагом марш», на «месте», «стой».	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

2. Общая физическая подготовка – ходьба, бег, прыжки на месте и в движении. Выполнение упражнений общего характера.	6	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Специальная физическая подготовка – выполнение упражнений на развитие и укрепление мышц и связок «игрового аппарата».	4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Подвижные																					

игры с элементами бега и спортивным инвентарём. Эстафеты с мячами.	6	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Знания личной и общественной гигиены. Закаливание организма.	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6. Умение – вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать физическую	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

нагрузку.																				

5 класс 4 четверть (16 часов)

Учебный материал	час	**Номера уроков**															
		53	54	55	56	57	58	59	6 0	61	62	63	64	65	66	67	68
1. Организующие команды и приёмы: построение и перестроение по команде и сигналу; расчет по порядку; выполнение команд «становись»,																	

«разойдись». Перестроение в движении.	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Общеразвивающие упражнения на месте, в парах, в движении с гимнастической палкой. Бег в среднем и быстром темпе. Дыхательные упражнения руки на поясе и за головой.	6	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Подвижные игры с элементами бега и препятствиями. Эстафета со скакалкой и мячами.	6	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Знания о правилах использования закаливающих процедур, профилактика осанки и поддержание достойного внешнего вида. Техника безопасности при занятиях	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

физической культурой.																	
5. Умение – взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культурой.	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Учебно-тематический план на 2026-2027 уч. г.

6-й класс I четверть (18 часов)

Учебный материал	**час**	**Номера уроков**																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Организующие команды и приёмы: перестроение в движении, строевые команды.	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

2. Общеразвивающие физические упражнения: развитие скоростных способностей; развитие координации; развитие гибкости.	4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Подвижные игры: на материале лёгкой атлетики, на материале с / игр.	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Спортивные игры Баскетбол: - упражнения без мяча; - упражнения с мячом; - тактические действия; - игра по упрощённым правилам.	8	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Знать:																			

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств.	1	+				+				+				+			+		
6. Уметь: - проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей.	1			+				+				+				+			

6-й класс II четверть (14 часов)

Учебный материал	**час**	**Номера уроков**													
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1. Организующие команды и приёмы: передвижение строевым шагом в колонне и перестроение в движении.	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

2. Специально-развивающие упражнения: - формирование осанки, - развитие гибкости, - развитие координации, - развитие выносливости.	4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Подвижные игры.	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Спортивные игры. Баскетбол: - упражнения без мяча; - упражнения с мячом; - тактические действия; - игра по упрощённым правилам.	4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

5. Знать: - физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и жизнеобеспечения при мышечных нагрузках.	1	+					+					+			
6. Уметь: - проводить самостоятельные занятия по формированию правильной осанки.	1		+			+			+			+			+

6-й класс III четверть (20 часов)

Учебный материал	**час**	**Номера уроков**																		
		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	5

																					2
1. Органи- зующие команды и приёмы: строевые команды, навыки взаимодействия с классом.	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Специально-развивающие упражнения: - развитие ловкости - развитие координации - развитие гибкости - формирование правильной осанки.	5	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Подвижные игры.																					

	4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Спортивные игры. Н / теннис: - площадка, инвентарь, - взаимосвязь техники и тактики, - подача и приём подачи, - особенности подачи, её роль в игре, - правила соревнований.	8	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Знать: Содержание понятий «физическая работоспособность» и «физическая подготовленность	1		+							+						+					

».																					
6. Умение: Составить и выполнить комплекс упражнений по специальной физической подготовке.	1			+			+					+				+				+	

6-й класс IV четверть (16 часов)

Учебный материал	**час**	**Номера уроков**															
		53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
1. Организующие команды и приёмы.	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Общефизическая подготовка:	4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

- развитие гибкости, - развитие ловкости, - развитие координации, - развитие силы, - развитие выносливости.																	
3. Подвижные игры.	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Спортивные игры. Н / теннис: - типы подач и техника их выполнения, - подача слева с низким подбросом, - подача справа с низким подбросом, - правила соревнований.	6	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Знать: - содержание понятий	1		+						+							+	

«утомление» и «восстановление», - содержание понятий «двигательное действие», «двигательное умение», «двигательный навык».																	
6. Умение: - проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. - провести занятия по развитию скорости.	1		+				+			+				+			

Учебно-тематический план на 2026-2027уч. г.

7-й класс I четверть (18 час)

Учебный материал	**час**	**Номера уроков**																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

1. Организующие команды и приёмы	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Общие развивающие упражнения в движении на месте, в парах. Развитие физических навыков.	5	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Подвижные игры со скакалкой и мячом.	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Спортивные игры. Баскетбол: - действия без мяча, - передача и ловля мяча, - ведение мяча, - бросок мяча в корзину, - тактические действия.	7	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

5. Знать: - правила личной и общественной гигиены, - профилактика травматизма.	1			+			+					+			+			+		
6. Уметь: - уметь контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.	1			+		+		+			+		+		+					

7-й класс II четверть (14 час)

Учебный материал	час	Номера уроков													
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1. Организующие команды и приёмы	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Специально развивающие упражнения: - формирование правильной осанки, - развитие подвижности суставов «игрового аппарата», - развитие координации движений, - развитие выносливости.	4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Подвижные игры с элементами бега и препятствиями. Эстафета с мячом и скакалкой.	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Спортивные игры:															

Баскетбол: - действия без мяча, - передача и ловля мяча, - ведение мяча, - бросок мяча в корзину, - тактические действия в защите и нападении.	4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Знать: - возрастные особенности развития физических качеств.	1		+		+		+			+			+		+
6. Уметь: - уметь контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений.	1	+		+	+		+		+		+			+	

7-й класс III четверть (20 час)

Учебный материал	**час**	**Номера уроков**																			
		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1. Органи-зующие команды и приёмы.	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Ходьба, бег. Развитие подвижности суставов верхнегоплечевого пояса, плечевого илоктевого суставов. Развитие	5	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

лучезапяст-ного сустава и пальцев рук.																					
3. Подвижные игры с элементами бега и препятствия-ми.	4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Спортивные игры. Н/теннис: Подача справа, слева с высоким подбросом. Способы приёма подач. Правила соревнований. Учебная игра.	8	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Знать: - основные упражнения для развития физических качеств.	1		+			+		+		+		+		+		+		+		+	

6. Уметь: - осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений.	1	+		+			+		+		+		+		+		+		+		

7-й класс IV четверть (16 час)

Учебный материал	**час**	**Номера уроков**															
		53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
1. Организующие команды и приёмы.	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Общие развивающие																	

физические упражнения: - развитие скорости, - развитие выносливости, - формирование правильной осанки, - развитие подвижности суставов «игрового аппарата».	4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Подвижные игры с элементами бега и препятствиями.	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Спортивные игры: Н/теннис: - атакующие удары справа, слева, - быстрая подставка справа, слева, - резкий удар справа, - специальная физическая	7	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

подготовка, - правила игры, - учебная игра.																	
5. Знать: - правила развития физических качеств на занятиях физической культуры.	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Учебно- тематический план на 2026-2027уч. г.

8-й класс I четверть (18 час)

Учебный материал	**час**	**Номера уроков**																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Организующие команды и приёмы	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

2. Физическая подготовка: -общефизическая подготовка, -специальная физич. подг-ка.	4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Подвижные игры с элементами бега и препятствиями. Эстафета с мячом и скакалкой.	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Спортивные игры Н/теннис: -завершающий удар справа, -сильный завершающий удар справа по высокому мячу, -совершенствование подачи в одиночной игре, -совершенствование	8	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

приёма подачи, -правила соревнований.																			
5. Знать: -содержание понятий «физическое развитие», и «здоровье человека».	1		+			+			+			+			+			+	
6. Уметь: -показать способы подбора упражнений на отдельные мышечные группы.	1	+		+			+			+			+			+			+

8-й класс II четверть (14 час)

Учебный материал	**час**	**Номера уроков**													
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
1. Организующие команды и приёмы	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Общие развивающие физические упражнения: -развитие скоростных способностей -развитие выносливости -развитие гибкости -развитие координации.	4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Подвижные игры с элементами бега и препятствиями.	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Спортивные игры Н/теннис: -совершенствование подач справа, слева с низким подбросом мяча, -совершенствование															

атакующих ударов справа, слева, -совершенствование подач с высоким подбросом мяча, -учебная игра.	5	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Знать: -классификация физических упражнений по форме движений, по включенности мышц в работу, по величине мощности выполняемой работы.	1		+			+		+		+		+		+		
6. Уметь: -подобрать физические упражнения для занятия с общеразвивающей и специальной направленностью.	1	+		+			+		+		+		+			

8-й класс III четверть (20 час)

Учебный материал	**час**	**Номера уроков**																			
		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1. Органи-зующие команды и приёмы.	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Общие развивающие физические упражнения: -развитие																					

скоростных способностей -развитие подвижности суставов «игрового аппарата» -формирование-правильной осанки.	8	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Спортивные игры: н/теннис: - совершенствование подач в одиночной игре; -приём подач; - совершенствование завершающих	9	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

ударов; -развитие специальных качеств; -правила соревнований.																					
4. Знания: как подобрать упражнения на укрепление мышц опорно- двигательного аппарата.	1	+			+			+			+			+			+				
5. Уметь: -организовать и провести подвижную игру.	1		+			+			+			+			+			+		+	

8-й класс IV четверть (16 час)

Учебный материал	час	Номера уроков															
		53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
1. Организующие команды и приёмы.	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Общие развивающие физические упражнения: -развитие скоростных способностей; -формирование правильной осанки; -развитие подвижности суставов «игрового аппарата»; -развитие координации движения.	6	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

3. Подвижные игры с элементами бега и препятствиями. Эстафета с мячом.	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Спортивные игры Н/теннис: -специальная физическая подготовка, -обучение тактике игры, -совершенствование подач с высоким подбросом, -учебная игра.	5	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Знать: -регулирование нагрузки в процессе занятий физическими упражнениями.	1	+			+			+			+			+			+
6. Уметь: -управлять своими эмоциями,																	

эффективно взаимодействовать со сверстниками, владеть культурой общения.	1		+			+			+			+			+	+	

Учебно-тематический план на 2026-2027 уч. г.

9-й класс I четверть (18 часов)

Учебный материал	**час**	**Номера уроков**																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
1. Организующие команды и приёмы.	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Обще развивающие физические																			

упражнения: - развитие скоростных способностей; - развитие выносливости; - развитие координации движений «игрового» аппарата; - формирование правильной осанки.	4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Подвижные игры с элементами бега и препятствиями. Эстафета с мячом.	3	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Спортивные игры Баскетбол: - упражнения с мячом, - упражнения без мяча, - передвижение по площадке, - тактика игры в нападении, - тактика игры в	8	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

защите, - броски в корзину, - учебная игра.																			
5. Знать: - способы контроля за укреплением здоровья и физической подготовленности.	1	+			+			+			+			+			+		
6. Уметь: - составить и провести комплекс физических упражнений с классом.	1		+			+			+			+			+			+	

9-й класс II четверть (14 часов)

Учебный материал	**час**	**Номера уроков**												
		19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32

1. Организующие команды и приёмы.	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Обще развивающие и специальные физические упражнения: - развитие скоростных способностей, - развитие гибкости и координации движений, - формирование правильной осанки, - развитие подвижности суставов «игрового аппарата», - профилактика профессиональных заболеваний.	4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Подвижные игры с элементами бега и препятствиями. Эстафета со скакалкой и мячом.	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

4. Спортивные игры Баскетбол - специально развивающие упражнения, - действия без мяча, - действия с мячом, - бросок мяча в корзину, - тактические действия, - учебная игра.	5	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Знать: - развитие системы дыхания.	1	+			+			+			+		+		
6. Уметь: - подобрать физические упражнения для развития дыхательных мышц.	1		+			+			+			+			+

9-й класс III четверть (20 часов)

Учебный материал	**час**	**Номера уроков**																			
		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1. Организующие команды и приёмы	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Обще развивающие и специальные физические упражнения.	5	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Подвижные игры. Эстафеты.	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4. Спортивные игры	1																				

Н / теннис - совершенствование подач, - совершенствование атакующих ударов, - тактические действия в одиночной игре, - правила соревнований, - совершенствование приёма подач, - учебная игра, - общая физическая подготовка, - специальная физическая подготовка.	0	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Знать: - правила подготовки мест	1	+			+			+			+			+			+			+	

занятий, - правила использования спортивного инвентаря.																					
6. Уметь: - организовать подвижную игру с учащимися младших классов.	1		+			+			+			+			+			+			+

9-й класс IV четверть (16 часов)

Учебный материал	**час**	**Номера уроков**															
		53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68
1. Организующие																	

команды и приёмы.	1	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2. Обще развивающие и специальные физические упражнения: - развитие скоростных способностей, - развитие силовых способностей, - развитие гибкости координации движений, - развитие подвижности суставов «игрового аппарата» разных специальностей, - формирование правильной осанки.	4	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3. Подвижные игры с элементами бега и препятствиями. Эстафеты с мячом и скакалкой.	2	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

4. Спортивные игры Н / теннис: - хранение и ремонт с/инвентаря. - совершенствование подач, - совершенствование приёма подач, - тактика одиночной игры, - учебная игра.	7	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5. Знать: - правила соревнований по Н / теннису.	1	+			+			+			+			+			+
6. Уметь: - провести комплекс физических упражнений на гибкость.	1		+			+			+			+			+		

Литература для учителя
основная

1. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2011
2. Примерная программа по физической культуре. 5-9классы. - М.: Просвещение, 2011 год

Литература для учащихся
основная

1. Лях В. И.,. Зданевич А. А. Авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов». - М.: Просвещение, 2010).

Литература для учащихся
дополнительная

1. Коростелёв Н.Б. От А до Я.-2-е изд. перераб. и доп.-М:Медицына,1987.
2. Рохлов.В.С. Биология. Человек. Школьный практикум.-М:Дрофа,2000.
3. Хрипова.А.Г. Мир детства.-М:Педагогига.1988.

Интернет-источники

1. http://deti-i-vnuki.ru/narushenie-osanki-u-detey/
2. https://ru.wikipedia.org
3. http://www.osteohondrozunet.ru/chto_takoe_osanka
4. http://www.medical-enc.ru/14/osanka.shtml
5. http://otherreferats.allbest.ru/medicine/00110202_0.html