

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Саранпаульская средняя общеобразовательная школа»**

| | | |
|---|---------------------------------|--|
| Рассмотрено | Согласовано | Утверждено |
| Протокол от №1 заседания предметного МО ШМО СОЦ | Протокол от №1 заседания НМС | Приказ МБОУ «Саранпаульская СОШ» от № |

**Рабочая программа
по физической культуре
9 класс
2023-2024 учебный год**

Составили: Учитель по физической культуре
Кордонова Л.Г.

Саранпауль, 2023 г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Примерная рабочая программа по дисциплине «Физическая культура» для 5—9 классов общеобразовательных организаций представляет собой методически оформленную конкретизацию требований Федерального государственного образовательного стандарта основного общего среднего образования и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

При создании Примерной рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации. В Примерной рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

В своей социально-ценностной ориентации Примерная рабочая программа сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с Примерной рабочей программой начального среднего общего образования, предусматривает возможность активной подготовки учащихся к выполнению нормативов

«Президентских состязаний» и «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Общей целью школьного образования по физической культуре является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В Примерной рабочей программе для 5—9 классов данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность Примерной рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и

функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение Примерной рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности. Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования в основной школе является воспитание целостной личности учащихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебной дисциплины «Физическая культура», которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета, придания ей личностно значимого смысла, содержание Примерной рабочей программы представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, лёгкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Данные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность учащихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Инвариантные и вариативные модули Примерной рабочей программы могут быть реализованы в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования, на спортивных площадках и залах, находящихся в муниципальной и региональной собственности¹.

Для бесснежных районов Российской Федерации, а также при отсутствии должных условий допускается заменять инвариантный модуль «Лыжные гонки» углублённым освоением содержания других инвариантных модулей («Лёгкая атлетика», «Гимнастика», «Плавание» и «Спортивные игры»). В свою очередь, модуль «Плавание», вводится в учебный процесс при наличии соответствующих условий и материальной базы по решению муниципальных органов.

управления образованием Данный модуль, также как и модуль «Лыжные гонки», может быть заменён углублённым изучением материала других инвариантных модулей.

Вариативные модули объединены в Примерной рабочей программе модулем «Спорт», содержание которого разрабатывается образовательной организацией на основе Примерных модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций, рекомендуемых Министерством просвещения Российской Федерации Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации, модуль «Спорт» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей Примерной рабочей программе в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля, представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки»

Содержание Примерной рабочей программы изложено по годам обучения, где для каждого класса предусмотрен раздел

«Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям школьников данного возраста Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия

Содержание рабочей программы, раскрытие личностных и метапредметных результатов обеспечивает преемственность и перспективность в освоении областей знаний, которые отражают ведущие идеи учебных предметов основной школы и подчёркивают её значение для формирования готовности учащихся к дальнейшему образованию в системе среднего полного или среднего профессионального образования

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Общий объём часов, отведённых на изучение учебной дисциплины «Физическая культура» в основной школе составляет 510 часов (три часа в неделю в каждом классе). На модульный блок «Базовая физическая подготовка» отводится 150 часов из общего объёма (один час в неделю в каждом классе).

При разработке рабочей программы по предмету «Физическая культура» следует учитывать, что вариативные модули (не менее 1 часа в неделю с 5 по 9 класс) могут быть реализованы во внеурочной деятельности, в том числе в форме сетевого взаимодействия с организациями системы дополнительного образования детей

При подготовке Примерной рабочей программы учитывались личностные и метапредметные результаты, зафиксированные в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования и в «Универсальном кодификаторе элементов содержания и требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования».

Знания о физической культуре. Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека Туристские походы как форма организации здорового образа жизни Профессионально-прикладная физическая культура

Способы самостоятельной деятельности. Восстановительный массаж как средство оптимизации работоспособности, его правила и приёмы во время самостоятельных занятий физической подготовкой Банные процедуры как средство укрепления здоровья Измерение функциональных резервов организма Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха **Физическое совершенствование. Физкультурно-оздоровительная деятельность.** Занятия физической культурой и режим питания Упражнения для снижения избыточной массы тела Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности старшеклассников.

Спортивно-оздоровительная деятельность. Модуль «Гимнастика». Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя ноги врозь (юноши) Гимнастическая комбинация на высокой перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперёд прогнувшись (юноши) Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперёд с опорой на руки (юноши) Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на колене с опорой на руки и отведением ноги назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамид, элементами степ-аэробики, акробатики и ритмической гимнастики (девушки)

Модуль «Лёгкая атлетика». Техническая подготовка в беговых и прыжковых упражнениях: бег на короткие и длинные дистанции; прыжки в длину способами «прогнувшись» и «согнув ноги»; прыжки в высоту способом «перешагивание» Техническая подготовка в метании спортивного снаряда с разбега на дальность.

Модуль «Зимние виды спорта». Техническая подготовка в передвижении лыжными ходами по учебной дистанции: попеременный двухшажный ход, одновременный одношажный ход, способы перехода с одного лыжного хода на другой

Модуль «Плавание». Брасс: подводные упражнения и плавание в полной координации Повороты при плавании брассом

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приёмы и

броски мяча на месте, в прыжке, после ведения

Волейбол Техническая подготовка в игровых действиях: подачи мяча в разные зоны площадки соперника; приёмы и передачи на месте и в движении; удары и блокировка

Футбол Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, приёмы и передачи, остановки и удары по мячу с места и в движении

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта; технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт». Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр

Примерная программа вариативного модуля «Базовая физическая подготовка». *Развитие силовых способностей.* Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и т.п.) Комплексы упражнений на тренажёрных устройствах Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и т.п.) Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положений стоя и сидя (вверх, вперёд, назад, в стороны, снизу и сбоку, от груди, из-за головы) Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия и т.п.) Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты) Передвижения в висе и упоре на руках Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением) Переноска непредельных тяжестей (мальчики — сверстников способом на спине) Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.)

Развитие скоростных способностей. Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора) Челночный бег Бег по разметкам с максимальным темпом Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10—15 м). Бег с ускорениями из разных исходных положений Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей). Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой). Передача теннисного мяча в парах правой (левой) рукой и попеременно. Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек. Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков. Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам; бег с максимальной скоростью в разных

направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, лежащих на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

Развитие выносливости. Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой интенсивности. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах максимальной и субмаксимальной интенсивности. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

Развитие координации движений. Жонглирование большими (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание малых и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференцирования мышечных усилий. Подвижные и спортивные игры.

Развитие гибкости. Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения на растяжение и расслабление мышц. Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

Упражнения культурно-этнической направленности. Сюжетно-образные и обрядовые игры. Технические действия национальных видов спорта.

Специальная физическая подготовка. Модуль «Гимнастика». *Развитие гибкости.* Наклоны туловища вперёд, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в сторону. Упражнения с гимнастической палкой (укороченной скакалкой) для развития подвижности плечевого сустава (выкруты). Комплексы общеразвивающих упражнений с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных и коленных суставов, для развития подвижности позвоночного столба. Комплексы активных и пассивных упражнений с большой амплитудой движений. Упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, складка, мост).

Развитие координации движений. Прохождение усложнённой полосы препятствий, включающей быстрые кувырки (вперёд, назад), кувырки по наклонной плоскости, преодоление препятствий прыжком с опорой на руку, безопорным прыжком, быстрым лазаньем. Броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и неподвижную мишень, с места и с разбега. Касание правой и левой ногой мишеней, подвешенных на разной высоте, с места и с разбега.

Разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением. Прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силовых способностей Подтягивание в висе и отжимание в упоре. Передвижения в висе и упоре на руках на перекладине (мальчики), подтягивание в висе стоя (лёжа) на низкой перекладине (девочки); отжимания в упоре лёжа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног; отжимание в упоре на низких брусьях; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до повышенной высоты; из положения лёжа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы) сгибание туловища с различной амплитудой движений (на животе и на спине); комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения руками, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук); метание набивного мяча из различных исходных положений; комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения); элементы атлетической гимнастики (по типу «подкачки»); приседания на одной ноге «пистолетом» с опорой на руку для сохранения равновесия).

Развитие выносливости. Упражнения с неопредельными отягощениями, выполняемые в режиме умеренной интенсивности в сочетании с напряжением мышц и фиксацией положений тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощением, выполняемые в режиме непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика». *Развитие выносливости.* Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег по пересеченной местности (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах интенсивности. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с финальным ускорением (на разные дистанции). Равномерный бег с дополнительным отягощением в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с дополнительным отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в глубину по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением направлений, поворотами вправо и влево, на правой, левой ноге и поочередно. Бег с препятствиями. Бег в горку, с дополнительным отягощением и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с локальным отягощением на мышечные группы. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бег с максимальной скоростью «с ходу». Прыжки через скакалку в максимальном темпе.

Ускорение, переходящее в многоскоки, и многоскоки, переходящие в бег с ускорением. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие координации движений. Специализированные комплексы упражнений на развитие координации (разрабатываются на основе учебного материала модулей «Гимнастика» и «Спортивные игры»).

Модуль «Зимние виды спорта». *Развитие выносливости.* Передвижения на лыжах с равномерной скоростью в режимах умеренной, большой и субмаксимальной интенсивности, с соревновательной скоростью.

Развитие силовых способностей. Передвижение на лыжах по отлогому склону с дополнительным отягощением. Скоростной подъём ступающим и скользящим шагом, бегом, «лесенкой», «ёлочкой». Упражнения в «транспортёрке».

Развитие координации. Упражнения в поворотах и спусках на лыжах; проезд через «ворота» и преодоление небольших трамплинов

Модуль «Спортивные игры». Баскетбол. *Развитие скоростных способностей.* Ходьба и бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бег с максимальной частотой (темпом) шагов с опорой на руки и без опоры. Выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование прохождения заданных отрезков дистанции лицом и спиной вперёд). Бег с максимальной скоростью с предварительным выполнением многоскоков. Передвижения с ускорениями и максимальной скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и максимальной скоростью. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при встречном беге в колоннах. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком на 3—5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и обеих ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе на месте и с продвижением (с дополнительным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорения с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального упражнения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной интенсивности. Игра в баскетбол с увеличивающимся объёмом времени игры.

Развитие координации движений. Броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперёд и назад). Бег «тенью» (повторение движений партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастическому бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски малого мяча в стену одной (обеими) руками с последующей его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча с изменяющейся по команде скоростью и направлением передвижения.

Футбол. Развитие скоростных способностей. Старты из различных положений с последующим ускорением. Бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления передвижения. Бег в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперёд с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бег с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скакалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперёд. Прыжки вверх на обеих ногах и одной ногой с продвижением вперёд. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «дриблинг» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперёд, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительным отягощением на основные мышечные группы. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с возвышенной опоры с последующим ускорением, прыжком в длину и в высоту. Прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперёд).

Развитие выносливости. Равномерный бег на средние и длинные дистанции. Повторные ускорения с уменьшающимся интервалом отдыха. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью и уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег в режиме непрерывно-интервального метода. Передвижение на лыжах в режиме большой и умеренной интенсивности.

- 6 осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- 6 осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- 6 способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

- 6 готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- 6 готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;
- 6 освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;
- 6 повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;
- 6 формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Универсальные познавательные действия:

- 6 проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- 6 осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- 6 анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- 6 характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья; руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;
- 6 устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;
- 6 устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;
- 6 устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

- 6 устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- 6 устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма

Универсальные коммуникативные действия:

- 6 выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
 - 6 вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
 - 6 описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;
 - 6 наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;
 - 6 изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения
- Универсальные учебные регулятивные действия:***

- 6 составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- 6 составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- 6 активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- 6 разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

- 6 организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения в 9 классе обучающийся научится:

- 6 отстаивать принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в профилактике вредных привычек; обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его социальную и производственную деятельность;
- 6 понимать пользу туристских подходов как формы организации здорового образа жизни, выполнять правила подготовки к пешим походам, требования безопасности при передвижении и организации бивуака;
- 6 объяснять понятие «профессионально-прикладная физическая культура», её целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности; понимать необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой учащихся общеобразовательной школы;
- 6 использовать приёмы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, выполнять гигиенические требования к процедурам массажа;
- 6 измерять индивидуальные функциональные резервы организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки дыхания»; использовать их для планирования индивидуальных занятий спортивной и профессионально-прикладной физической подготовкой;
- 6 определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;
- 6 составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);
- 6 составлять и выполнять гимнастическую комбинацию на высокой перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания и соскока вперёд способом «прогнувшись» (юноши);
- 6 составлять и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением пирамид, элементами степ-аэробики и акробатики (девушки);
- 6 составлять и выполнять комплекс ритмической гимнастики с включением элементов художественной гимнастики, упражнений на гибкость и равновесие (девушки);

- 6 совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- 6 совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;
- 6 соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;
- 6 выполнять повороты кувырком, маятником;
- 6 выполнять технические элементы брассом в согласовании с дыханием;
- 6 совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;
- 6 тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № | Наименование разделов и тем программы | Дата проведения | | Элементы содержания | Виды, формы контроля | Электронные образовательные ресурсы |
|--------------------------------|--|-----------------|------|--|--|---|
| | | план | факт | | | |
| Модуль. Лёгкая атлетика (10 ч) | | | | | | |
| 1. | Вводный инструктаж Т.Б по лёгкой атлетике; спринтерский бег. | | | Низкий старт, бег 30м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 60-70 м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. Подготовка к сдаче норм ГТО | Текущий | https://nsportal.ru/user/1235164/page/tehnika-bezopasnosti-po-legkoy-atletike РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5739/main/326626/ |
| 2. | Спринтерский бег 30м (К) | | | Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции (60-70м) Развитие скоростных качеств. Правила использования л/а упражнений для развития скоростных качеств Подготовка к сдаче норм ГТО | Мальчики- 4.8- 5.0- 5.3 Девочки – 5.1- 5.3- 5.7 | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7459/main/326053/ |
| 3-4 | Спринтерский бег, челночный бег (К). | | | Низкий старт (30-40м). Эстафетный бег по 60 м, передача эстафетной палочки (круговая эстафета). ОРУ. Специальные беговые | Текущий | https://rsport.ria.ru/20230417/beg-1841927867.html |

| | | | | | | |
|-------|---|--|--|---|---|--|
| | | | | упражнения. Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО | | |
| 5 | Спринтерский бег: бег 60 м (К); эстафетный бег. | | | Бег на результат 60 м. Эстафетный бег. Финиширование. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО | Мальчики- 8.4- 9.2-10.0 Девочки 9.4- 10.0-10.5 | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4457/main/278860/ |
| 6-7-8 | Прыжок в длину, метание мяча | | | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега (6). Отталкивание (7). Приземление (8). Метание теннисного мяча с 5-6 шагов на дальность. | Текущий | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4767/main/197431/ |
| 9 | Прыжок в длину (К), метание | | | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега. Правила соревнований по метанию и прыжкам в длину. Подготовка к сдаче норм ГТО | Мальчики -430-380-330 Девочки - 370-330-290 | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/172073/ |
| 10 | Метание, бег | | | Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге на средние дистанции. Бег 500 – 800 м. Подготовка к сдаче норм | Мальчики- 45 – 40 – 31 Девочки - 28 – 23 – 18 | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/172073/ |

| Модуль. Гимнастика с элементами акробатики.(8 ч) | | | | | | |
|---|---|--|--|---|---|---|
| 11-12 | Инструктаж по ТБ. Акробатические упражнения. | | | Бег 2 мин. ОРУ. Развитие силовых качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО | Текущий | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4067/main/172497/ |
| 13-14 | Акробатические упражнения. | | | Длинный кувырок с трех шагов разбега (м.). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. | Текущий | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/main/314242/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7456/start/314238/ |
| 15-16 | Лазание по канату. Опорный прыжок. | | | Бег 10 мин в равномерном темпе; упражнения на гибкость-Стрейчинг; Подготовка к сдаче норм ГТО | Текущий | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4773/main/172523/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7137/main/261378/ |
| 17-18 | Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. | | | Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе. | Текущий | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5651/main/ |
| Модуль. Спортивные игры. Волейбол (15 ч) | | | | | | |
| 19 | Инструктаж по Т.Б. передачи мяча: сверху, снизу. | | | Инструктаж по ТБ. Стойки и передвижения игроков. Передача мяча сверху в парах и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками. Игра поупрощённым правилам. Челночный бег 3 x 10 м Подготовка к сдаче норм ГТО | Текущий Мальчики 7.7-8.2-8.6 Девочки- 8.5-9.0-9.7 | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/main/225146/ |
| 20 | Передача мяча снизу | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/main/194156/ |

| | | | | | | |
|-------|---|--|--|--|--|---|
| 21 | Нижняя прямая подача | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/main/169245/ |
| 22-23 | Передача мяча сверху в парах и ч/з сетку, подачи. | | | Комбинации из передвижений игроков. Передача мяча сверху в парах и через сетку. Нижняя прямая подача мяча. Прием мяча снизу двумя руками после подачи. Игра по упрощённым правилам. Верхняя передача над собой Подготовка к сдаче норм ГТО | Текущий | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/main/194130/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/start/194126/ |
| 24-25 | Передача мяча снизу в парах и ч/з сетку, подачи. | | | | | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6183/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5173/start/ |
| 26 | Передачи мяча над собой(К); подачи мяча. | | | | Юноши-18 – 15 – 12 Девочки-15 – 12 - 10 | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/main/192378/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4133/start/192374/ |
| 27-28 | Передачи мяча в парах через сетку; приём подачи мяча. | | | Передача мяча сверху стоя к партнёру спиной. Передача мяча сверху в колоннах с пере беганием. Приём мяча снизу двумя руками через сетку. Нижняя прямая подача. Эстафеты: в колоннах передачи мяча от стены. Игра по упрощенным правилам. | Текущий | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6166/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/main/ |
| 29-30 | Нижняя, верхняя прямая | | | | Текущий | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/main/ |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|---|
| | подача. | | | Подготовка к сдаче норм ГТО | | https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/ |
| 31 | Нападающий удар, подачи мяча, приём мяча. | | | Комбинации из передвижений игроков. Комбинации из освоенных элементов (приём-передача-удар. Зоны: 6 – 6 – 2 – 4 – 6). Нападающий удар из 2 – 4 зоны с передачи партнёра 3 зоны. | Текущий | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7157/main/ |
| 32-33 | Нижняя прямая подача | | | На оценку: нижняя прямая подача с 9м. Игра по упрощённым правилам. Подготовка к сдаче норм ГТО | Из 8 подач <5><4><3 > 5 - 4 - 3 4 - 3 - 2 | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3779/start/ |
| Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.(8 ч) | | | | | | |
| 34 | Инструктаж по Т.Б. игра баскетбол; перемещение, передачи и ловля мяча. | | | Инструктаж по ТБ. Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Ведение мяча со средней высотой отскока. Бросок двумя руками от головы на месте. На оценку: прыжки через скакалку за 1 мин. (кол-во раз). Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО | Текущий | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/main/ |
| 35 | Ведение, броски мяча двумя руками от головы на месте. | | | | Мальчики - 118-110 - 105 Девочки 133-128-120 | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7155/main/ |
| 36- | Бросок | | | Передвижения игрока. Передачи | Текущий | РЭШ |

| | | | | | | |
|---|--|--|--|---|---|--|
| 37 | мяча одной рукой от плеча на месте | | | мяча одной рукой от груди на месте и в движении. Ведение мяча с низкой высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча на месте (5); с сопротивлением (6). На оценку: упр. на пресс за 30 сек (кол-во раз) Игра по упрощённым правилам. Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО | Мальчики - 21-25 – 17-20 ---15–16 Девочки - 17–21 – 14-16 ---12-13 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/main/196026/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/ |
| 38-39 | Бросок мяча в движении; штрафные броски мяча. | | | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Передачи мяча двумя руками от груди и одной от плеча в движении парами с сопротивлением. Бросок мяча в движении одной (8) и двумя руками (7) от головы. Штрафной бросок (9-10), на оценку (10). Учебная игра. Развитие координационных способностей. Подготовка к сдаче норм ГТО | Текущий | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/main/ |
| 40-41 | Броски мяча в движении; штрафной бросок(К) | | | | Мальчики - 4 – 3 – 2 Девочки – 3 – 2 - 1 | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4969/start/ |
| Модуль. Лыжная подготовка (14 ч) | | | | | | |
| 42 | Инструктаж по Т.Б.; теория: оказание первой мед. | | | Инструктаж по ТБ: техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Выбор инвентаря. ОРУ. | Текущий | https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2016/02/05/instruktazh-po-tb-na-urokah-lyzhnoy-podgotovki |

| | | | | | | |
|----------|--|--|--|--|------------------------------------|---|
| | помощи при обморожении; подготовка инвентаря. лыжная подготовка. Попеременный двухшажный ход | | | Передвижение попеременным двухшажным ходом Передвижение одновременным двухшажным ходом. Передвижение до 3 км. Подготовка к сдаче норм ГТО | | |
| 43-44-45 | Одновременно -двухшажный ход | | | ОРУ. Передвижение попеременным двухшажным ходом. Передвижение одновременным двухшажным ходом (принять на оценку). Передвижение одновременным бесшажным ходом. Эстафета по кругу по 200м. Передвижение на лыжах до 3 км. Подготовка к сдаче норм ГТО | Оценка техники передвижения | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/ |
| 46-47 | Одновременно - бесшажный ход | | | ОРУ. Совершенствование техники передвижения попеременным и одновременными (одновременным одношажным) ходами. Передвижение одновременным бесшажным ходом (принять на оценку). 250м. Передвижение на лыжах до 2 км | Оценка техники передвижения | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/ |
| 48- | Одновременно | | | ОРУ. Повороты на месте | Оценка | РЭШ |

| | | | | | | |
|-------|---|--|--|---|--|---|
| 49 | одношажный ход | | | (переступанием, махом). Передвижение одновременным одношажным ходом (принять на оценку). Совершенствовать освоение техники подъёмов и спусков, разучить подъём «ёлочкой» и спуск с поворотами вправо и влево. Провести прикидку на дистанцию 1 км. Развитие координационных способностей | техники передвижения Мальчики : 5.00-5.30-6.30 Девочки: 5.30-6.00-7.30 | https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7152/start/262514/ |
| 50-51 | Переход с попеременных ходов на одновременные | | | ОРУ. Совершенствование техники передвижения попеременным и одновременными ходами. Обучение переходу с попеременных ходов на одновременные. Передвижение на лыжах до 5км. Развитие общей выносливости. Подготовка к сдаче норм ГТО | Текущий 2 км 2км М Д /5/ 11.3 12.3 /4/ 12.0 13.0 /3/ 13.0 14.0 | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5169/start/ |
| 52-53 | Коньковый ход | | | Обучение технике конькового хода: а) движение ногами (как на коньках); б) движения руками (одновременные толчки); | Текущий | https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2019/12/01/metodicheskoe-posobie-metodika-obucheniya-tehnike |

| | | | | | | |
|---|---|--|--|---|------------------------------------|---|
| | | | | в) согласование движений рук и ног. Передвижение коньковым ходом 1-2км Подготовка к сдаче норм ГТО | | |
| 54-55 | Спуски, торможения; Повороты на спусках (К). | | | ОРУ. Совершенствование техники передвижения попеременным и одновременными ходами до 2км. На склоне: спуски в основной стойке; торможение и поворот «плугом» и «упором» боковым соскальзыванием» Технику спуска и поворота-принять на оценку. | Оценка техники передвижения | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6222/main/ |
| Модуль. Спортивные игры. Баскетбол.(7 ч) | | | | | | |
| 56-57 | Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. | | | Совершенствовать сочетание приемов передач, ведения и бросков. Учебная игра. | Текущий | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5511/start/ |
| 58-59 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Игровые взаимодействия (4 х 4). | | | Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. | Текущий | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/start/ |
| 60-61 | Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. | | | Сочетание приемов | Текущий | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/ |

| | | | | | | |
|--------------------------------------|--|--|--|--|---|---|
| | Учебная игра. | | | передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. | | /start/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4639/main/ |
| 62 | Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | | | рукой от плеча в прыжке с сопротивлением. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (4 х 4). Учебная игра. | Текущий | https://infourok.ru/konspekt-uroka-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-pozicionnoe-napadenie-so-smenoy-mest-estafeti-s-elementami-basketbola-1338745.html |
| Модуль. Лёгкая атлетика.(8 ч) | | | | | | |
| 63 | Спринтерский бег, челночный бег | | | Низкий старт, бег 30м.; челночный бег 3х10 м Стартовый разгон. Бег по дистанции 60-70 м.Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | Текущий. | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4458/main/ |
| 64 | Спринтерский Бег 30 м (К) | | | Бег на результат 30 м. Эстафетный бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Бег по дистанции (60-70м) Развитие скоростных качеств. Подготовка к сдаче норм ГТО | Мальчик и- 4.8- 5.0- 5.3 Девочки – 5.1- 5.3- 5.7 | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/7146/main/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4188/main/ |
| 65-66- | Прыжок в длину, метание | | | Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега | Текущий | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690 |

| | | | | | | |
|-----------|---|--|--|---|---|---|
| 67 | | | | (6). Отталкивание (7). Приземление (8). Метание теннисного мяча с 5-6 шагов на дальность. Подготовка к сдаче норм ГТО | | /main/77553/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/ |
| 68- 69 | Прыжок в длину с разбега (К), метание мяча | | | Прыжок в длину на результат. Техника выполнения метания мяча с разбега.. Бег 800 – 1000 м. Правила соревнований по метанию и прыжкам в длину. Подготовка к сдаче норм ГТО | Мальчики -430-380- 330 Девочки - 370- 330-290 | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3690/main/77553/ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/ |
| 70 | Метание мяча, Бег | | | Метание теннисного мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге на средние дистанции. – Бег 1000 – 1500м Подготовка к сдаче норм ГТО | Мальчики - 45 – 40 – 31 Девочки - 28 – 23 – 18 | РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5522/main/ |

Список литературы

1. «Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы», В.И.Лях, А.А.Зданевич; Москва:«Просвещение»,2016
2. «Справочник учителя физической культуры», П.А.Киселев, С.Б.Киселева; - Волгоград: «Учитель»,2008.
3. Физическое воспитание в школе. Из опыта работы./Авт. Сост./ Е.Л.Гордияш,И.В. Жигульская. Волгоград: Учитель. 2008. – 379 с.
4. Физическая культура.8-9 классы : учеб. для общеобразоват. организаций/ В.И.Лях .- 8-е изд.,перераб. И под. – М.: Просвещение, 2019.- 271с.