

ПРИНЯТО

на педагогическом совете

Протокол от «01» 09 2023 № 1

УТВЕРЖДАЮ:

Главный врач СПб ГБУЗ

«Детский санаторий «Солнечное»

Н.В. Андриянычева

Приказ от «01» 09 2023 № 144

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 1727892)

учебного предмета

«Физическая культура»

для обучающихся 9 класса

на 2023-2024 учебный год

Составители программы:

Учитель Львова Ирина

Юрьевна

Санкт-Петербург  
2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО, раскрывающую их реализацию через конкретное предметное содержание.

При создании программ по физическому рассмотрению современные российские общества развиваются в физически строгом и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, культурной жизни, умея использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре направлена на обеспечение подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, повышение их здоровья, повышение адаптивности и адаптации возможностей систем организма, обеспечение развития важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физическому развитию является обеспечение разносторонне физически развитой личности, способной активной культурной ценности физической культуры для развития и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической активности активная цель конкретизируется и связывается со способами устойчивых мотивов и призывом обучающихся к бережному отношению к своему здоровью, целостному развитию физических, лечебных и моральных качеств, творческому использованию методов физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятий двигательной активностью и спортом. .

Развивающаяся направленность программ по физической культуре Определен вектор развития физических и эффективных возможностей организма, что обеспечивает их здоровье, надежность и эффективность адаптивных процессов. Существенным достижением данного направления является приобретение обучающимися знаний и умений в самостоятельных формах занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностей познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения международного и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В практическом измерении результатов данные направления включают в себя поддержку навыков и умений в общении и усилении со сверстниками и учителями физической культуры, организацию учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей разработки содержания и результатов обучения по физической культуре на уровне базового общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, который выглядит как двигательная оболочка с ее базовыми компонентами:

информационными (знания о физической культуре), операционными (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальными (физическое совершенствование).

В целях усиления информационной основы «Физической культуры», придания ей личностно-предметного мотивационного смысла, содержание программы по физической культуре представляется структурными модулями, которые входят в состав структурных компонентов раздела «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых видов спорта: гимнастика, легкая атлетика, зимние виды спорта (на примере лыжной подготовки), спортивные игры, плавание. Инвариантные модули в своем содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение принципов технических явлений и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Вариативные модули объединения модулем «Спорт», содержание которых разрабатывает образовательную организацию на основе модульных программ по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка обучающихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Модуль «Спорт» может разработать учителя физической культуры на основе содержания физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В рамках данной модуля представлено примерное содержание «Базовой физической подготовки».

В содержание программы по физической культуре, представленной по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные технологические действия», в котором раскрывается вклад предмета в механизмы познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения напрямую связаны с увеличением учебного предмета и деталей в меньшей степени его раскрытия.

Общее число часов, предпочтительных для изучения физической культуры на уровне начального общего образования, 9 классе – 68 часа (2 часа в неделю).

## **9 КЛАСС**

### ***Знания о физической культуре.***

Здоровье и здоровый образ жизни, вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. Туристские походы как организация формируют здоровый образ жизни. Профессионально-прикладная Графическая культура.

### ***Способы самостоятельной деятельности.***

Восстановительный массаж как средство повышения работоспособности, его правила и приемы во время самостоятельных занятий физической подготовкой. Банные процедуры, как средства защиты здоровья. Измерение необходимых резервов организма. Оказание первой помощи на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха.

### ***Физическое совершенствование.***

#### ***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***

Занятия культурой физической формы и режимом питания. Упражнения для сброса избыточной массы тела. Оздоровительные, коррекционные и профилактические мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся.

### *Спортивно-оздоровительная деятельность.*

#### Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация с включением длинного кувырка с разбега и кувырка назад в упор, стоя на ногах врозь (юноши). Гимнастическая комбинация на высоком перекладине, с включением элементов размахивания и соскока вперед, прогнувшись (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях, с включением двух кувырков вперед с опорой на руки (юноши). Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне, с включением полушпагата, стойки на коленях с опорой на руки и отведением ног назад (девушки). Черлидинг: композиция упражнений с построением пирамиды, элементов 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 спортивной среды обитания с разбега на большие расстояния.

#### 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: подводящие движения и плавание в полной гармонии. Повороты при плавании брассом.

#### Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, передачи, приемы и броски мяча на месте, в прыжке, после ведения.

Волейбол. Техническая подготовка в игровых действиях: подача мяча в разные зоны площадки соперника, приемы и передачи на месте и в движении, удары и блокировка.

Футбол. Техническая подготовка в игровых действиях: ведение, прием и передача, остановка и удары по мячу с места и в движении.

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, тренировок легкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий в играх.

#### Модуль «Спорт».

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

### ***Программа вариативного модуля «Базовая подготовка изображений».***

#### *Развитие силовых способностей.*

Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощённых весом собственного тела и с использованием дополнительных средств (гантелей, эспандера, набивных мячей, штанги и другого инвентаря). Комплексы упражнений на тренерских устройствах. Упражнения на гимнастических пространствах (брусьях, перекладинах, гимнастической стенке и других пространствах). Броски набивного мяча двумя и одной рукой из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, горизонтально и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительными отягощениями (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скалку, многоскоки, прыжки через препятствия и другие упражнения). Бегите с внешними отягощениями (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в тисках и упоре на руках. Лазанье

(по канату, по гимнастической стенке с деревянными отягощениями). Переноска неопредельных тяжестей (мальчики – сверстников методом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и другие игры).

#### *Развитие скоростных способностей.*

Начните с места в максимальном темпе (с упором на гимнастическую стенку и без упора). Челночный бег. Бегите по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с большей скоростью и большой длиной шагов (10–15 м). Бегите за ускорениями на основе разных исходных положений. Начинайте с большей скорости и собирайте мелкие предметы, ориентируясь на полу и на разной высоте. Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу. Метание маленьких мячей по двигающимся 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 по склону склона прыжков. Преодоление полосы помех, включающей в себя: прыжки на разную высоту и высоту, по разметкам, бег с большей скоростью в разных направлениях и с преодолением опоры по разным высотам и наклонам, повороты, обегание различных предметов (легкоатлетических стоек, мячей, прыжков на полу или подвешенных на высоте). Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью. Технические условия из базовых видов спорта, выполняемые со средней скоростью движения.

#### *Развитие выносливости.*

Равномерный бег и передвижение на лыжах в режимах умеренной и большой скорости. Повторный бег и передвижение на лыжах в режимах возвышенной и субмаксимальной полосы. Кроссовый бег и марш-бросок на лыжах.

#### *Развитие партнерских отношений.*

Жонглирование особыми (волейбольными) и малыми (теннисными) мячами. Жонглирование гимнастической палкой. Жонглирование волейбольным мячом головой. Метание маленьких и больших мячей в мишень (неподвижную и двигающуюся). Передвижения по возвышению и наклону, ограниченная по ширине опоры (без предмета и закрытия головы). Упражнения в статическом равновесии. Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем. Упражнение на точность дифференциации мышечных тенденций. Подвижные и спортивные игры.

#### *Развитие гибкости.*

Комплексы общеразвивающих упражнений (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений. Упражнения по положению и расслаблению 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 графическая подготовка.*

##### Модуль «Гимнастика».

Развитие гибкости. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороне. 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 партнерских отношений. Прохождение усложнённой полосы, включающей быструю кувырку (вперед, назад), кувырки по наклонной плоскости, переход плавного прыжка 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 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 тисках 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 высокой опорой для рук и ног, отжимание в упоре на низких брусьях, поднятие ног в висы на гимнастической стенке до посильной высоты, из положения лежа на гимнастическом козле (ноги зафиксированы), сгибание туловища с большой амплитудой движений (на животе и на спине), комплексы упражнений с гантелями с индивидуально подобранной массой (движения рук, повороты на месте, наклоны, подскоки со взмахом рук), метание набивного мяча из различных исходных положений, комплексы упражнений избирательного воздействия на разработки мышечных групп (с увеличивающимся темпом движения без потерь качества выполнения),

Развитие выносливости. Упражнения с непредельными отягощениями проводятся в режиме умеренной нагрузки в сочетании с напряжением мышц и положениями фиксации тела. Повторное выполнение гимнастических упражнений с уменьшающимся интервалом отдыха (по типу «круговой тренировки»). Комплексы упражнений с отягощениями реализуют режимы непрерывного и интервального методов.

Модуль «Лёгкая атлетика».

Развитие выносливости. Бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода. Бег через чужую местность (кроссовый бег). Гладкий бег с равномерной скоростью в разных зонах. Повторный бег с препятствиями в максимальном темпе. Равномерный повторный бег с окончательным ускорением (на разных дистанциях). Равномерный бег с механическими отягощениями в режиме «до отказа».

Развитие силовых способностей. Специальные прыжковые упражнения с механическим отягощением. Прыжки вверх с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны). Запрыгивание с последующим спрыгиванием. Прыжки в начале по методу ударной тренировки. Прыжки в высоту с продвижением и изменением сзади, поворотами вправо и влево, на правую, левую ногу и поочередно. Бегите с препятствиями. Бегите в горку, с деревянными отягощениями и без него. Комплексы упражнений с набивными мячами. Упражнения с местными отягощениями на мышечных группах. Комплексы силовых упражнений по методу круговой тренировки.

Развитие скоростных способностей. Бегите на место с максимальной скоростью и темпом, с опорой на руки и без опор. Максимальный бег в горку и с горки. Повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой, на повороте и со старта). Бегите 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 партнерских отношений. Специализированные комплексы упражнений по развитию координации (разрушаются 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 скорости, с соревновательной скоростью.

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

Развитие сотрудничества. Упражнения на поворотах и спусках на лыжах, проезд через «ворота» и объезд небольших трамплинов.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол.

1) Развитие скоростных способностей. Ходьба и бег в разных направлениях с большей скоростью со внезапными остановками и выполнением различных заданий (например, прыжки вверх, назад, вправо, влево, приседания). Ускорения с изменением направления движения. Бегите с глубины (темпом) шагов с опорой на руки и без опор. Выпрыгивание вверх с доставкой ориентиров левой (правой) рукой. Челночный бег (чередование заданных отрезков расстояния лица и спины вперед). Бегите с более высокой скоростью при предварительном выполнении большого количества скота. Передвижения с ускорениями и большей скоростью приставными шагами левым и правым боком. Ведение баскетбольного мяча с ускорением и высокой скоростью. Прыжки вверх на каждую ногу и одну ногу с места и с разбега. Прыжки с поворотами на точность приземления. Передача мяча двумя руками от груди в максимальном темпе при беге в колоннах. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком на 3–5 м. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

2) Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основных мышечных группах. Ходьба и прыжки в глубоком приседе. Прыжки на одной ноге и нижних ногах с продвижением вперед, по кругу, «змейкой», на месте с поворотом на 180° и 360°. Прыжки через скачалку в максимальном темпе на месте и с перемещением (с деревянным отягощением и без него). Напрыгивание и спрыгивание с последующим ускорением. Многоскоки с последующим ускорением и ускорение с последующим выполнением многоскоков. Броски набивного мяча из различных исходных положений, с различной траекторией полёта одной рукой и обеими руками, стоя, сидя, в полуприседе.

3) Развитие выносливости. Повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха. Гладкий бег по методу непрерывно-интервального нападения. Гладкий бег в режиме большой и умеренной температуры. Игра в баскетбол с огромным объёмом времени игры.

4) Развитие международных движений. Бросок баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени. Акробатические упражнения (двойные и тройные кувырки вперед и назад). Бег с «тенью» (повторение действий партнёра). Бег по гимнастической скамейке, по гимнастической бревну разной высоты. Прыжки по разметкам с изменяющейся амплитудой движений. Броски мяча в стену одной (обеими) руками, держа его ловлей (обеими руками и одной рукой) после отскока от стены (от пола). Ведение мяча изменяется по скорости и направлению движения.

Футбол.

Развитие скоростных способностей. Старты различных положений с последующим ускорением. Начинайте с максимальной скорости по прямой, с остановками (по свистку,

хлопку, заданному сигналу), с ускорениями, «рывками», изменением направления движения. Бегите в максимальном темпе. Бег и ходьба спиной вперед с изменением темпа и направления движения (по прямой, по кругу и «змейкой»). Бегите с максимальной скоростью с поворотами на 180° и 360°. Прыжки через скачалку в максимальном темпе. Прыжки по разметкам на правой (левой) ноге, между стоек, спиной вперед. Прыжки вверх на концы ног и одну ногу с продвижением вперед. Удары по мячу в стенку в максимальном темпе. Ведение мяча с остановками и ускорениями, «ведение» мяча с изменением направления движения. Кувырки вперед, назад, боком с последующим рывком. Подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силовых способностей. Комплексы упражнений с дополнительными отягощениями на основных мышечных группах. Многоскоки через препятствия. Спрыгивание с подъемной опоры с последующим ускорением, прыжком в высоту и в высоту. Прыжки на концах ног с деревянными отягощениями (вперёд, назад, в приседе, с продвижением вперед).

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

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне базового общего образования у обучающегося формируются следующие **личностные результаты**:

обеспечение обеспечения интереса к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность продвигать символы Российской Федерации во время проведения соревнований в нижней части списка, уважать традиции и принципы современных олимпийских игр и олимпийского движения;

готовиться ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при планировании и подключении наушников к физической культуре и спорту, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать свое поведение и поступки во время проведения игроком физической культуры, участия в постоянных мероприятиях и соревнованиях;

подготовка оказания первой помощи при травмах и ушибах, соблюдение правил техники безопасности во время занятий физической культурой и спортом;

стремление к совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о существовании физического развития и физической подготовленности с учетом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как определение ценностей человека, объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;



осознание необходимости ведения здорового образа жизни в качестве средств профилактики вредных привычек в отношении физического, психического и социального здоровья человека;

способность адаптироваться к стрессовой ситуации, изучить профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических воздействий;

соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проведение гигиенических и профилактических мероприятий при организации мест занятий, выбор спортивного инвентаря и снаряжения, спортивной одежды;

соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристических походов, переносным действиям и походам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планирование их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и желаний;

концепции, представленные в основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной подготовки, умений руководиться ими в познавательной и практической деятельности, общении сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения физической культуры на уровне общего образования у обучающихся формируются универсальные познавательные технологические, универсальные коммуникативные действия, универсальные регулятивные технологические действия.

У обучающихся формируются следующие **универсальные познавательные технологические действия** :

проводятся сравнения соревновательных упражнений олимпийских игр древности и современных олимпийских игр, выявляются их общность и своеобразие;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводящий пример ее гуманистической направленности;

анализировать влияние физической культуры и спорта на воспитание, сохраняя сохранение личности, сохраняя возможность сохранения вредных привычек;

характеризовать туристические походы как форму активного отдыха, выражать их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководить требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

сохраняется причинно-следственная связь между планированием режима и изменениями работоспособности;

соблюдать связь отрицательного нарушения прав человека осанки на состояние здоровья и выявлять причины существования, изучать индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по сохранению и коррекции выявляемых состояний;

сохраняется причинно-следственная связь между уровнем развития физического состояния, состоянием здоровья и функциональными функциями основных систем организма;

наличие причинно-следственной связи между применением высокого давления, физическим воздействием и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

Сохраняйте причинно-следственную связь между подготовкой мест на открытых площадках и соблюдайте правила травматизма.

У обучающихся формируются следующие **универсальные коммуникативные технологические действия** :

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников о образцах техники выполнения обучаемых упражнений, правил планирования самостоятельных физических занятий и технической подготовки;

вести наблюдение за использованием вещественных планов, сравнивать их данные с возрастно-половыми рекомендациями, составлять измерения на основе определенных правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и наблюдать внешние утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, популярные фазы и элементы движений, подбирать сложные упражнения;

и планировать последовательность решений задач обучения, оценивать эффективность обучения методом сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать ее с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их ограничения;

Изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого рисунка, рассматривать и моделировать возникновение ошибок, анализировать возможные причины их проявления, анализировать способы их ограничения.

Для обучающихся формируются следующие **универсальные регулятивные технологические действия** :

составить и реализовать основы комплексов физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявить особенности их воздействия на состояние организма, развитие контроля его резервных возможностей с помощью процедур и установления проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложные-координированные упражнения в международных пространствах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать свое право и право других на ошибку, право на ее совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно общаться с игроком в таких действиях в защите и нападении, терпимо относиться к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять методы и приемы помощи в зависимости от характера и последствий полученной травмы.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

К окончанию обучения **в 9 классе** обучающийся учится:

проявлять принципы здорового образа жизни, раскрывать эффективность его форм в соблюдении вредных привычек, обосновывать пагубное влияние вредных привычек на здоровье человека, его поведение и производственную деятельность;

разуметь использование подхода туристских туристов как формы здорового образа жизни, соблюдения правил подготовки к пешим походам, требований безопасности при передвижении и организации бивуака;

объяснить концепцию «профессионально-прикладная визуальная культура»;

Ее целевое предназначение, связь с характером и особенностями профессиональной деятельности, подразумевает необходимость занятий профессионально-прикладной физической подготовкой обучающихся общеобразовательной организации;

использовать приемы массажа и применять их в процессе самостоятельных занятий физической культурой и спортом, соблюдать гигиенические требования к процедурам массажа;

исследование концевых резервов организма с помощью проб Штанге, Генча, «задержки движения», их использование для планирования индивидуальных режимов спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки;

определять характер травм и ушибов, встречающихся на самостоятельных занятиях физическими упражнениями и во время активного отдыха, применять способы оказания первой помощи;

составлять и выполнять комплексы упражнений из разученных акробатических упражнений с повышенными требованиями к технике их выполнения (юноши);

составить и выполнить гимнастическую комбинацию на высоком перекладине из разученных упражнений, с включением элементов размахивания соскока вперед методом «прогущения» (юноши);

создавать и выполнять композицию упражнений черлидинга с построением элементов пирамиды, степ-аэробики и акробатики (девушки);

составлять и выполнять комплексную ритмическую гимнастику с включением элементов художественной гимнастики, упражнения на гибкость и уравновешенность (девушки);

совершенствовать технику беговых и прыжковых упражнений в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

совершенствовать технику передвижения лыжными ходами в процессе самостоятельных занятий технической подготовкой к выполнению нормативных требований комплекса ГТО;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять повороты кувырком, маятником;

Технические элементы из латуни выполняйте в соответствии с дыханием;

совершенствовать технические действия в существующих играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своей команды в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и проводить физическую подготовку с учетом особенностей и возрастно-половых особенностей

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 9 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
<b>Раздел 1. Знания о физической культуре</b>			

№ п/п	Название разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные
		Всего	
1.1	Знания о физической культуре	3	[учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
Добавить текст			
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>			
2.1	Способы самостоятельной деятельности	5	[учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
Итого по разделу		5	
<b>ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ</b>			
<b>Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>			
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	3	[учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
Итого по разделу		3	
<b>Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность</b>			
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	10	[учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	12	[учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
2.3	Зимние виды спорта (модуль «Зимние виды спорта»)	6	[учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
2.4	Спортивные игры. Бадминтон (модуль "Спортивные игры")	4	[учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	9	[учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	[учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	10	[учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
Итого по разделу		51	[учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	[учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>

**ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
9 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	[[Здоровье и здоровый образ жизни]]	1	0	1	05.09.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
2	[[Туристические походы как форма активного отдыха]]	1	0	1	07.09.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
3	[[Профессионально-прикладная визуальная культура]]	1	0	1	12.09.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
4	[[Восстановительный массаж]]	1	0	1	14.09.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
5	[[Восстановительный массаж]]	1	0	1	19.09.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
6	[[Банные процедуры]]	1	0	1	21.09.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
7	[[Измерение достоверных резервов организма]]	1	0	1	26.09.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
8	[[Оказание первой помощи во время самостоятельных занятий физическими рисунками и активным отдыхом]]	1	0	1	28.09.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
9	[[Занятия физической культурой и режимом питания]]	1	0	1	03.10 2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
10	[[Упражнения для снижения избыточной массы тела]]	1	0	1	05.10 2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
11	[[Мероприятия в режиме двигательной активности обучающихся]]	1	0	1	10.10 2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
12	[[Длинный кувырок с разбега]]	1	0	1	12.10.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						<a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
13	[[Кувырок назад в упор]]	1	0	1	17.10.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
14	[[Гимнастическая комбинация на верхнем перекладине]]	1	0	1	19.10.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
15	[[Гимнастическая комбинация на верхнем перекладине]]	1	0	1	24.10.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
16	[[Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях]]	1	0	1	26.10.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
17	[[Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях]]	1	0	1	07.11.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
18	[[Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне]]	1	0	1	09.11.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
19	[[Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне]]	1	0	1	14.11.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
20	[[Упражнения черлидинга]]	1	0	1	16.11.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
21	[[Упражнения черлидинга]]	1	0	1	21.11.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
22	[[Начни на короткое расстояние]]	1	0	1	23.11.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
23	[[Начни на короткое расстояние]]	1	0	1	28.11.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
24	[[Бег на большом расстоянии]]	1	0	1	05.12.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
25	[[Бег на большом расстоянии]]	1	0	1	07.12.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
26	[[Прыжки в взгляд «прогнувшись»]]	1	0	1	12.12.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
27	[[Прыжки в взгляд «прогнувшись»]]	1	0	1	14.12.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
28	[[Прыжки в взгляд «согнув ноги»]]	1	0	1	19.12.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
29	[[Прыжки в взгляд «согнув ноги»]]	1	0	1	21.12.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
30	[[Прыжки в высоту]]	1	0	1	26.12.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
31	[[Прыжки в высоту]]	1	0	1	28.12.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
32	[[Метание спортивного мира с разбега на дальность]]	1	0	1	09.01.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
33	[[Метание спортивного мира с разбега на дальность]]	1	0	1	11.01.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
34	[[Передвижение попеременным двухшажным ходом]]	1	0	1	16.01.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
35	[[Передвижение попеременным двухшажным ходом]]	1	0	1	18.01.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
36	[[Передвижение одновременным одношажным ходом]]	1	0	1	04.12.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
37	[[Передвижение одновременным одношажным ходом]]	1	0	1	23.01.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						<a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
38	[[Способы перехода с одного лыжного хода на другой]]	1	0	1	25.01.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
39	[[Способы перехода с одного лыжного хода на другой]]	1	0	1	30.01.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
40	Техника выполнения подачи в бадминтоне	1	0	1	01.02.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
41	Технико-тактическое действие в нападении	1	0	1	06.02.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
42	Тактика одиночной игры	1	0	1	08.02.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
43	Тактика парной игры	1	0	1	13.02.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
44	[[Ведение мяча в баскетболе]]	1	0	1	15.02.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
45	[[Ведение мяча]]	1	0	1	20.02.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
46	[[Передача мяча]]	1	0	1	22.02.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
47	[[Передача мяча]]	1	0	1	29.12.2023	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
48	[[Приемы и броски мяча на место]]	1	0	1	27.02.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
49	[[Приемы и броски мяча на место]]	1	0	1	05.03.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>



№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
50	[[Приемы и броски мяча в прыжках]]	1	0	1	07.03.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
51	[[Приемы и броски мяча после ведения]]	1	0	1	12.03.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
52	[[Приемы и броски мяча после ведения]]	1	0	1	14.03.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
53	[[Подачи мяча в разные зоны площадки соперника]]	1	0	1	19.03.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
54	[[Подачи мяча в разные зоны площадки соперника]]	1	0	1	21.03.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
55	[[Приёмы и передача мяча на место]]	1	0	1	02.04.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
56	[[Приёмы и передача мяча на место]]	1	0	1	04.04.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
57	[[Приёмы и передачи в движении]]	1	0	1	09.04.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
58	[[Приёмы и передачи в движении]]	1	0	1	11.04.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
59	[[Удары]]	1	0	1	16.04.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
60	[[Удары]]	1	0	1	18.04.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
61	[[Блокировка]]	1	0	1	23.04.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
62	[[Блокировка]]	1	0	1	25.04.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a>

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
						<a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
63	[[Ведение мяча]]	1	0	1	02.05.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
64	[[Ведение мяча]]	1	0	1	07.05.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
65	[[Приемы мяча]]	1	0	1	14.05.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
66	[[Приемы мяча]]	1	0	1	16.05.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
67	[[Передачи мяча]]	1	0	1	21.05.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
68	[[Передачи мяча]]	1	0	1	23.05.2024	учебник <a href="http://www.edu.ru">www.edu.ru</a> <a href="http://www.schol.edu.ru">www.schol.edu.ru</a>
Добавить текст						
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

### **Учебно-методический комплект**

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е - Волгоград: Учитель, 2013

#### **Учебник:**

**Авторы: М.А. Виленский**, И.М. Туревский, Т.Ю. Торочкова, В.А.Соколкина, Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С. Алёшина, З.В. Гребенщикова, А.Н. Крайнов  
**Физическая культура 5 – 6 – 7 классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

#### **Пособие для учащихся:**

Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая культура". Учебник для учащихся 5-7 классов.

#### **Пособия для учителя:**

- Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

- Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова.– М., 2001.

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990.

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

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

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

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

- Журнал « Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.