

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 пгт. Каа-Хем

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по НМР

 /Ооржак А.А./

Протокол №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 /Саая Д.В./

Приказ 73/4- ОД от «30»
августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура»

класс 9

(3 часа в неделю)

на 2023-2024 год

Составитель: ФИО, должность

Каа-Хем, 2023

Содержание учебного предмета «Физическая культура» Знания о физической культуре в 9 классе

Способы двигательной (физкультурной) деятельности в 9 классе

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.

- Подготовка к занятиям физической культурой: требования безопасности и гигиенические правила при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической (технической) подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки).
- Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен): составление (по образцу) индивидуальных планов занятий физической подготовкой, выделение основных частей занятий, определение их направленности и содержания.
- Организация досуга средствами физической культуры: организация досуга средствами физической культуры, характеристика занятий подвижными и спортивными играм.

Оценка эффективности занятий физической культурой.

- Самонаблюдение и самоконтроль: самонаблюдение за индивидуальным физическим развитием по его основным показателям (длина и масса тела, окружность грудной клетки, показатели осанки).
 - Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью: ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности.
 - Оценка техники движений, способы выявления: простейший анализ и оценка техники осваиваемого упражнения по методу сличения его с эталоном.
- Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование в 9 классе

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) и корригирующей физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения). Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга. Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения и правильной осанки. Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания. Основы туристской подготовки. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью

Гимнастика с основами акробатики.

Организуящие команды и приёмы.

- построение и перестроение на месте;
- перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением;
- перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием;
- передвижение в колонне с изменением длины шага.

Акробатические упражнения и комбинации.

- акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке;
- кувырок назад в упор присев;
- из упора присев перекаат назад в стойку на лопатках.

Опорные прыжки.

- прыжок на гимнастического козла с последующим спрыгиванием.
- передвижения ходьбой, приставными шагами, повороты стоя на месте, наклон вперед, стойка на коленях с опорой на руки, спрыгивание и соскок (вперед, прогнувшись); зачетная комбинация.

Лёгкая атлетика.

Беговые упражнения:

- бег на короткие дистанции: от 30 до 60 м;
- ускорение с высокого старта; бег с ускорением от 30 до 60 м; скоростной бег до 60 м; на результат 60 м;
- высокий старт;
- бег в равномерном темпе от 10 до 15 минут;
- кроссовый бег; бег на 1000м.
- варианты челночного бега 3x10 м.

Прыжковые упражнения:

- прыжок в длину с 7-9 шагов разбега способом «согнув ноги»;
- прыжок в длину с места.

Метание малого мяча:

- метание теннисного мяча с места на дальность отскока от стены;
- метание малого мяча на заданное расстояние; на дальность;
- метание малого мяча в вертикальную неподвижную мишень;

Спортивные игры.

Баскетбол:

Специальная подготовка:

- стойка игрока, перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- остановка двумя шагами и прыжком;
- повороты без мяча и с мячом;
- комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
- ведение мяча шагом, бегом, змейкой, с обеганием стоек; по прямой, с изменением направления движения и скорости;
- ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте;
- передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении;
- передача мяча одной рукой от плеча на месте;
- передача мяча двумя руками с отскоком от пола;
- штрафной бросок;
- вырывание и выбивание мяча;
- игра по правилам.
- броски в кольцо;
- действия нападающего против нескольких защитников;

Волейбол.

Специальная подготовка:

- стойки игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед;
- ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и др.);
- прием и передача мяча двумя руками снизу на месте в паре, через сетку;
- прием и передача мяча сверху двумя руками;
- нижняя прямая подача;
- прием мяча после подачи;

- игра по упрощенным правилам мини-волейбола.

Футбол. Специальная подготовка:

- передача мяча;

- стойка игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком, спиной вперед, ускорения, старты из различных положений;

- удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороны стопы;

- удары по мячу серединой подъема стопы;

- остановка катящегося мяча внутренней стороны стопы;

- остановка мяча подошвой

- ведение мяча по прямой;

- удары по воротам указанными способами на точность (меткость) попадания мячом в цель;

- комбинация из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам;

- игра головой;

- использование корпуса, обигрывание сближающихся противников, финты;

- игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров.

Прикладно-ориентированная подготовка

Прикладно-ориентированные упражнения:

- передвижение ходьбой, бегом по пересеченной местности;

- приземление на точность и сохранение равновесия;

- преодоление полосы препятствий.

Упражнения общеразвивающей направленности.

Общефизическая подготовка:

- физические упражнения на развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений, ловкости.

- физическая подготовка средствами командных (игровых) видов спорта: футбол, баскетбол, волейбол.

Гимнастика с основами акробатики:

Развитие гибкости

- наклон туловища вперед, назад в стороны с возрастающей амплитудой движений в положении стоя, сидя, сидя ноги в стороны;

- 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

- преодоление препятствий прыжком с опорой на руки;

- броски теннисного мяча правой и левой рукой в подвижную и не подвижную мишень, с места и разбега;

- разнообразные прыжки через гимнастическую скакалку на месте и с продвижением;

- прыжки на точность отталкивания и приземления.

Развитие силы

- подтягивание в висе и отжимание в упоре;

- отжимание в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук и ног;

- комплексы упражнений избирательного воздействия на отдельные мышечные группы (с увеличивающимся темпом движений без потери качества выполнения).

Легкая атлетика:

Развитие выносливости

- бег с максимальной скоростью в режиме повторно-интервального метода;

- бег с равномерной скоростью в зонах большой и умеренной интенсивности.

Развитие силы

- прыжки в полуприседе (на месте, с продвижением в разные стороны);
- запрыгивание с последующим спрыгиванием;

Развитие быстроты

- бег на месте с максимальной скоростью и темпом с опорой на руки и без опоры;
- повторный бег на короткие дистанции с максимальной скоростью (по прямой);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Техническая подготовка в командных (игровых) видах спорта: технические приемы и командно-тактические действия в футболе (мини-футболе), баскетболе, волейболе.

Баскетбол

Развивать навыки судейства спортивных соревнований по баскетболу.

Развитие быстроты

- ходьба, бег в различных направлениях с максимальной скоростью с внезапными остановками и выполнением различных заданий (прыжки вверх, назад, вправо, влево; приседания и т.д.);
- выпрыгивание вверх с доставанием ориентиров левой (правой) рукой;
- челночный бег (чередование дистанции лицом и спиной вперед);
- прыжки вверх на обеих ногах и на одной ноге с места и с разбега;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие выносливости - повторный бег с максимальной скоростью с уменьшающимся интервалом отдыха.

Развитие координации движений

- броски баскетбольного мяча по неподвижной и подвижной мишени;
- бег с «тенью» (повторение движений партнера);
- бег по гимнастической скамейке;
- броски малого мяча в стену одной рукой (обеими руками) с последующей его ловлей одной рукой (обеими руками) после отскока от стены (от пола).

Футбол

Развивать навыки судейства спортивных соревнований по мини- футболу.

Развитие быстроты

- старты из различных положений с последующим ускорением;
- бег с максимальной скоростью по прямой, с остановками (по свистку, хлопку, заданному сигналу);
- прыжки через скакалку в максимальном темпе;
- прыжки по разметкам на правой (левой) ноге;
- прыжки вверх на обеих ногах и одной ноге с продвижением вперед;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты.

Развитие силы

многоскоки; прыжки на обеих ногах с дополнительным отягощением (вперед, в приседе).

Тувинские народные игры

Специальная подготовка:

- стойка, передвижения, повороты;
- прием и передачи, техника игрока во время игры «Тевек»;
- игра на внутренней стороне стопы, количество выполнения «Тевек»;
- игра в «Кажык», «Аскак-кадай» и «Хуреш». Правила игр, судейские жесты.

Планируемые результаты

В соответствии с ФГОС ООО и ООП ООО данная рабочая программа направлена на достижение системы планируемых результатов освоения ООП ООО, включающей в себя личностные, метапредметные, предметные результаты.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей.

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: любви и уважения к Отечеству, чувство ответственности и долга перед Родиной;
- 2) формирование мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- 3) формирование ответственного отношения к занятиям физической культуры и спортом, способность к саморазвитию и к личному самоопределению в спортивно-оздоровительной деятельности;
- 4) формирование способности ставить цели и использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и достижения личных результатов в физическом совершенстве;
- 5) формирование знания истории физической культуры своего народа, своего края;
- 6) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе занятий физической культуры и спортом.

Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи на уроках физической культуры, развивать мотивы и интересы к занятиям спортом.
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач при занятиях физической культурой;
- 3) умение осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата в спорте, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) формирование способности планирования и проведения занятий физическими упражнениями;
- 5) владение умениями выполнения двигательных действий и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой физкультурно-оздоровительной деятельности;
- 6) умение организовать учебное сотрудничество с педагогами и сверстниками во время занятий физической культурой и спортом;
- 7) умение построения индивидуальной образовательной траектории на занятиях физической культуры и спортом;
- 8) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий для получения знаний о физической культуре.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических

задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

1) способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

2) способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

3) уважительного и доброжелательного отношения к окружающим во время занятий физической культурой и спортом;

4) владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

5) владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

6) умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

Тематическое планирование по физической культуре 9 класс

№	Название раздела, темы. Основное содержание	Кол-во часов
1	Основы знаний	
2	Легкая атлетика	30
3	Гимнастика с элементами акробатики	12
4	Волейбол	15
5	Баскетбол	15
6	Футбол	12
7	Мини-футбол	12
8	Тувинские народные игры	6
9	Всего часов	102

Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 9а, ж
 классах
 102 часа
 2023-2024 учебный год

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения
1 четверть				
Легкая атлетика 15 ч.				
1	Инструктаж по т/безопасности. Беговые упражнения. Прыжок в длину с места	1ч		
2	Беговые упражнения Равномерный бег 1000 метров (д) 1200 м (м)	1ч		
3	Освоение техники спринтерского бега. Бег 30 метров (2-3 повторения)	1ч		
4	Равномерный бег на 1000 метров, ОРУ на развитие общей выносливости	1ч		
5	Эстафетный бег. Бег 60 метров (3-4 повторения)	1ч		
6	Бег на 1200 м. без учета времени. Упражнения на развитие гибкости	1ч		
7	Гладкий равномерный бег. Бег 1000 м. на результат	1ч		
8	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега	1ч		
9	Техника прыжки длину с 7-9 шагов с разбега. Бег на 60 метров на результат	1ч		
10	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Поднимание туловища (дев), подтягивание(юн).	1ч		
11	Техника метания малого мяча. Игра «Лапта»	1ч		
12	Метание малого мяча в цель. Игра «Лапта»	1ч		
13	Бег на 800 метров (д), 1000 метров (м) Учёт техники метания малого мяча	1ч		
14	Совершенствование техники длительного бега	1ч		
15	Бег с преодолением полосы препятствий	1ч		
Футбол 6 ч.				
16	Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону	1ч		
17	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	1ч		
18	Удары серединой и внутренней частью подъёма. Игра	1ч		
19	Ведение мяча, отбор мяча, остановка мяча. Игра	1ч		
20	Ведение мяча с изменением направления. Удары носком и пяткой	1ч		
21	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча	1ч		
Мини-футбол 3 ч.				
22	Инструктаж по ТБ. Удары внутренней и внешней стороной стопы, серединой и внешней частью подъёма	1ч		
23	Удары с пяткой и носком, резаные удары. Игра	1ч		

24	Удары с лета и полулета, удары по мячу головой. Игра	1ч		
2 четверть				
Баскетбол 10 ч.				
25	Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр в спортивном зале	1ч		
26	Техника ловли мяча после отскока от пола. Ведение мяча	1ч		
27	Техника передачи мяча на месте, в движении. У\и баскетбол	1ч		
28	Техника перемещений, в средней и высокой стойке на месте и в движении	1ч		
29	Перемещение в защитной стойке, обучение ловле и передачи мяча	1ч		
30	Совершенствование ловли и передачи мяча	1ч		
31	Обучение технике броска одной рукой от плеча	1ч		
32	Обучение технике остановки двумя шагами. Обучение 2-шажной технике	1ч		
33	Ведение мяча в баскетболе с изменением направления и скорости	1ч		
34	Вырывание и выбивание мяча в баскетболе. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок	1ч		
Волейбол 10 ч.				
35	Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Судейские жесты. Стойка, перемещение игрока	1ч		
36	Стойка игрока, передача мяча двумя руками сверху	1ч		
37	Обучение приему снизу двумя руками на месте и после перемещения	1ч		
38	Обучение технике нижней подачи, 3-6 метров от сетки	1ч		
39	Техника передачи мяча сверху двумя руками	1ч		
40	Техника передачи мяча снизу двумя руками на месте и после перемещения. Учебная игра	1ч		
41	Обучение технике боковой и верхней подачи, 3-6-метров от сетки	1ч		
42	Совершенствование техники нижней и верхней подачи с расстояния 3-6 метров от сетки	1ч		
43	Обучение технике нападающего удара. Учебная игра	1ч		
44	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1ч		
Мини-футбол 4 ч.				
45	Инструктаж по ТБ. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы	1ч		
46	Остановка катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы и серединой подъёма. Игра	1ч		
47	Остановка катящегося и опускающегося мяча подошвой. Игра	1ч		
48	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы и серединой подъёма. Игра	1ч		
3 четверть				
Гимнастика 12 ч.				
49	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки	1ч		

50	Строевые упражнения. Наклон вперед – на результат	1ч		
51	Построение и перестроение на месте. Обучение технике стойке на лопатках, стойка на голове	1ч		
52	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением	1ч		
53	Перестроение из колонны по два и по четыре в колонну по одному разведением и слиянием	1ч		
54	Передвижение в колонне с изменением длины шага	1ч		
55	Общеразвивающие упражнения без предметов на месте и в движении	1ч		
56	Обучение перекатам в группировке. Кувырок вперед	1ч		
57	Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев	1ч		
58	Кувырок вперед из упора присев, перекат назад в стойку на лопатках	1ч		
59	Вскок в упор присев, соскок, прогнувшись (гимнастический козел в ширину, высота 80-100 см). Техника кувырка назад. Обучение стойке на лопатках	1ч		
60	Шпагат, полушпагат. Оценка техники выполнения акробатических элементов	1ч		
Тувинские народные игры 6 ч.				
61	Инструктаж по ТБ. Правила тувинских народных игр «Тевек», «Игра в кости (кажык)», «Аза-кадай», «Хуреш»	1ч		
62	Обучение технике игры «Тевек». Правила игры. Разновидности игры: Далбыг и Чин	1ч		
63	Игра в шахматы (тываШыдыраа). Правила игры. Правила судейства	1ч		
64	Обучение игре в «Кажык». Правила и приемы игры	1ч		
65	Обучение технике и тактике национальной борьбы «Хуреш». Основные приемы и захваты борьбы «Хуреш»	1ч		
66	Совершенствование правил тувинских народных игр	1ч		
Волейбол 5 ч.				
67	Инструктаж по ТБ во время спортивных игр. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1ч		
68	Учет умений и навыков в нападающем ударе. Обучение технике защитных действий	1ч		
69	Совершенствование техники защитных действий.	1ч		
70	Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Тестирование-поднимание туловища. Учебная игра	1ч		
71	Верхняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону. Игра	1ч		
Баскетбол 5ч				
72	Инструктаж по ТБ во время спортивных игр. Ведение мяча в баскетболе на месте и в движении	1ч		
73	Ведение мяча в баскетболе с изменением направления и скорости	1ч		
74	Бросок одной рукой в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4*3)	1ч		

75	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Игра	1ч		
76	Взаимодействие трех игроков в нападении. Тестирование-наклон вперед, сидя	1ч		
Мини-футбол 5 ч.				
77	Инструктаж по ТБ во время спортивных игр. Ведение, остановка внутренней стороной стопы, подошвой, грудью. Передача мяча	1ч		
78	Удары по воротам внутренней частью стопы, внешней частью, удары серединой подъема	1ч		
89	Удары на технику и точность, удары с лета и с полулета. Учебная игра	1ч		
80	Удары по мячу головой. Учебная игра	1ч		
81	Обманные движения (финты). Техника игры вратаря	1ч		
4 четверть				
Легкая атлетика 15 ч.				
82	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт и стартовое ускорение 30 метров. Бег 60 метров с высокого старта	1ч		
83	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжок в длину с разбега на результат	1ч		
84	ОРУ. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Прыжок в длину с места на результат	1ч		
85	Закрепление техники бега на 60 и 100 метров	1ч		
86	Бег 2000 метров без учета времени. Игра в «Лапта»	1ч		
87	Кросс до 15 мин. Упражнения для развития гибкости. Инструктаж по ТБ	1ч		
88	Бег с препятствиями до 15 мин. Игра «Лапта»	1ч		
89	Эстафетный бег, 4х100, встречная эстафета	1ч		
90	Бег 800 метров. Подтягивание –юноши, поднимание туловища- дев	1ч		
91	Бег 1000м.Учетный урок	1ч		
92	Техника прыжки длину с 9-11 шагов с разбега	1ч		
93	Бег на 60 метров на результат	1ч		
94	Совершенствование техники прыжков в длину способом «согнув ноги», и «прогнувшись»	1ч		
95	Челночный бег.4х10. Учет прыжка в длину с разбега	1ч		
96	Прыжки в длину с места. Прыжковые упражнения	1ч		
Футбол 6ч				
97	Удары по мячу ногой. Переводы мяча стопой и грудью	1ч		
98	Удары по мячу головой с места и в прыжке.	1ч		
99	Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары	1ч		
100	Остановка мяча: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы	1ч		
101	Удары по воротам различными способами на точность. Игра	1ч		
102	Угловой удар. Вбрасывания мяча из-за боковой линии. Игра	1ч		

Учебно-методическое обеспечение

- 1.Лях В.И. Программа общеобразовательных учреждений. 1-11 классы: Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов/ В.И. Лях, А.А. Зданевича- М.: Просвещение, 2018.
 - 2.Олимпийские игры. Познавательльно-игровая деятельность.1-11 классы/ авт.-сост. Н.В. Барминова (и др.). -Волгоград: учитель, 2017.
 - 3.П.А. Киселев, С.Б. Киселева. Справочник учителя физической культуры. Волгоград, Учитель, 2018.
 - 4.Олимпийские старты.1-11 классы. Спортивно-оздоровительная деятельность/ авт. сост. Е.П. Колганова (и др.). -Волгоград: Учитель, 2018.
 - 5.Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации / авт. сост.
 - 6.А.Н Каинов. - Изд.2-е.-Волгоград: Учитель,2016.
 - 7.Физкультура.5-11 классы: годовые и рабочие планы- графики реализации программы/ авт. Сост. В.И. Виненко. - Изд.3-е.- Волгоград: Учитель, 2019.
 - 8.Физическая культура.10-11 классы: сборник элективных курсов / авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова, Е.Г. Хаустова. - Волгоград: Учитель, 2017.
 - 9.Баскетбол: 10 вопросов детскому тренеру. - СПб. Издательский Дом «Литера», 2017.
 - 10.Предметные олимпиады. 7-11 классы. Физическая культура / авт.-сост. А.А. Никифоров, Н.С. Середа. - Волгоград: Учитель, 2015.
 - 11.Патрикеева А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 5-7 класс. - М.: ВАКО, 2017. (В помощь школьному учителю).
 - 12.Патрикеева А.Ю. Поурочные разработки по физической культуре. 8-9 класс. - М.: ВАКО, 2017. (В помощь школьному учителю).
 - 13.Физкультура. 6 класс: поурочные планы / авт.сост. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Уточкин. - Волгоград: Учитель, 2018.
 - 14.Физкультура. 10-11 класс: поурочные планы / авт.сост. Г.В. Бондаренкова, Н.И. Уточкин. - Волгоград: Учитель, 2018.
- Учебники: 1.Физическая культура. 5-7 классы: учеб, для общеобразоват, учреждений/ (М.Я.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова и др.); под ред. М.Я. Виленского. -2-е изд. - М.: Просвещение, 2013.

Интернет ресурсы: Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». -Режим доступа: <http://festival1september.ru/art/icles/576894>. Учительский портал.- Режим доступа: <http://www.Uchportal.ru/lofd/102-1-0-1351.1>

РЭШ <https://resh.edu.ru/subject/lesson/7440/conspect/261252/>

<https://resh.edu.ru/subject/lesson/3421/start/>

