


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

(2 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 физкультурминут, 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 играми.

#### **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 (физкультурминут), 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	18
3	Гимнастика с элементами акробатики	6
4	Волейбол	12
5	Баскетбол	12
6	Футбол	12
7	Мини-футбол	4
8	Тувинские народные игры	4
9	Всего часов	68

Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9г, д  
 классах  
 68 часов  
 2023-2024 учебный год

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения по плану	Дата фактического проведения
<b>1 четверть</b>				
<b>Легкая атлетика 9 ч.</b>				
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	Эстафетный бег. Бег 60 метров на результат	1ч		
5	Гладкий равномерный бег. Бег 1000 м. на результат	1ч		
6	Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места. Техника прыжка в длину с разбега	1ч		
7	Техника прыжка в длину с места на результат	1ч		
8	Учёт техники прыжка в длину с разбега. Поднимание туловища (дев), подтягивание(юн).	1ч		
9	Техника метания малого мяча. Игра «Лапта»	1ч		
<b>Футбол 6 ч.</b>				
10	Инструктаж по ТБ. Стойка и перемещение футболиста, бегом лицом и спиной вперед, приставными и крестными шагами в сторону	1ч		
11	Удары по катящемуся мячу различными частями стопы и подъема	1ч		
12	Удары серединой и внутренней частью подъёма. Игра	1ч		
13	Ведение мяча, отбор мяча, остановка мяча. Игра	1ч		
14	Ведение мяча с изменением направления. Удары носком и пяткой	1ч		
15	Передача мяча с места. Обманные движения без мяча	1ч		
<b>Мини-футбол 2 ч.</b>				
16	Инструктаж по ТБ. Удары внутренней и внешней стороной стопы, серединой и внешней частью подъёма	1ч		
17	Удары с пяткой и носком, резаные удары. Игра	1ч		
<b>2 четверть</b>				
<b>Баскетбол 6 ч.</b>				

18	Инструктаж по Т.Б во время спортивных игр в спортивном зале	1ч		
19	Техника ловли мяча после отскока от пола. Ведение мяча	1ч		
20	Техника передачи мяча на месте, в движении. У\и баскетбол	1ч		
21	Техника перемещений, в средней и высокой стойке на месте и в движении	1ч		
22	Перемещение в защитной стойке, обучение ловле и передачи мяча	1ч		
23	Техника броска одной рукой от плеча. У/и	1ч		
<b>Волейбол 6 ч.</b>				
24	Инструктаж по ТБ. Правила игры в волейбол. Судейские жесты. Стойка, перемещение игрока	1ч		
25	Стойка игрока, передача мяча двумя руками сверху	1ч		
26	Обучение приему снизу двумя руками на месте и после перемещения	1ч		
27	Обучение технике нижней подачи, 3-6 метров от сетки	1ч		
28	Техника передачи мяча сверху двумя руками и снизу двумя руками на месте и после перемещения. Учебная игра	1ч		
29	Обучение технике нападающего удара. Учебная игра	1ч		
<b>Мини-футбол 2 ч.</b>				
30	Инструктаж по ТБ. Остановка катящегося мяча внутренней частью стопы	1ч		
31	Остановка катящегося и летящего мяча внутренней стороной стопы и серединой подъёма. Игра	1ч		
<b>3 четверть</b>				
<b>Гимнастика 6 ч.</b>				
32	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Правила страховки	1ч		
33	Строевые упражнения. Построение и перестроение на месте. Обучение технике стойке на лопатках, стойка на голове. Наклон вперед – на результат	1ч		
34	Обучение перекатам в группировке. Кувырок вперед	1ч		
35	Акробатические упражнения: кувырок вперед в группировке. Кувырок назад в упор присев	1ч		
36	Кувырок вперед из упора присев, перекал назад в стойку на лопатках	1ч		
37	Вскок в упор присев, соскок, прогнувшись настический козел в ширину, высота 80-100 см). агат, полушпагат. Оценка техники выполнения акробатических элементов	1ч		
<b>Тувинские народные игры 4 ч.</b>				
38	Инструктаж по ТБ. Правила тувинских народных игр «Тевек», «Игра в кости (кажык)»,	1ч		

	«Аза-кадай», «Хуреш»			
39	Обучение технике игры «Тевек». Правила игры. Разновидности игры: Далбыг и Чин	1ч		
40	Игра в шахматы (тываШыдыраа). Правила игры. Правила судейства	1ч		
41	Обучение игре в «Кажык». Правила и приемы игры. Обучение технике и тактике национальной борьбы «Хуреш». Основные приемы и захваты борьбы «Хуреш»	1ч		
<b>Волейбол 6 ч.</b>				
42	Инструктаж по ТБ во время спортивных игр. Нападающий удар после подбрасывания мяча партнером	1ч		
43	Учет умений и навыков в нападающем ударе. Обучение технике защитных действий	1ч		
44	Совершенствование техники защитных действий.	1ч		
45	Верхняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Тестирование-поднимание туловища. Учебная игра	1ч		
46	Верхняя прямая подача. Игра в нападение через 3-ю зону. Игра	1ч		
47	Комбинации из освоенных элементов (приема, передачи, удара)	1ч		
<b>Баскетбол 6 ч</b>				
48	Инструктаж по ТБ во время спортивных игр. Ведение мяча в баскетболе на месте и в движении	1ч		
49	Ведение мяча в баскетболе с изменением направления и скорости	1ч		
50	Бросок одной рукой в прыжке с сопротивлением. Игровые взаимодействия (4*3)	1ч		
51	Взаимодействие двух игроков в нападении и защите «заслон». Игра	1ч		
52	Взаимодействие трех игроков в нападении. Тестирование-наклон вперед, сидя	1ч		
53	Закрепление освоенных элементов перемещения и владения мячом. Игра	1ч		
<b>4 четверть</b>				
<b>Легкая атлетика 9 ч.</b>				
54	Инструктаж по Т.Б. Низкий старт и стартовое ускорение 30 метров. Бег 60 метров с высокого старта	1ч		
55	Метание малого мяча в горизонтальную и вертикальную цель. Прыжок в длину с разбега на результат	1ч		
56	ОРУ. Эстафетный бег, передача эстафетной палочки. Прыжок в длину с места на результат	1ч		
57	Техника бега на 60 и 100 метров на результат	1ч		
58	Бег 2000 метров без учета времени. Игра в «Лапта»	1ч		
59	Бег с препятствиями до 15 мин. Игра «Лапта»	1ч		

60	Эстафетный бег, 4x100, встречная эстафета	1ч		
61	Бег 1000 метров на результат. Подтягивание – юноши, поднимание туловища- дев	1ч		
62	Техника прыжки длину с 9-11 шагов с разбега на результат	1ч		
<b>Футбол 6ч</b>				
63	Удары по мячу ногой. Переводы мяча стопой и грудью	1ч		
64	Удары по мячу головой с места и в прыжке.	1ч		
65	Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары	1ч		
66	Остановка мяча: подошвой, внутренней и внешней стороной стопы	1ч		
67	Удары по воротам различными способами на точность. Игра	1ч		
68	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, 2017.
  - 2.Олимпийские игры. Познавательльно-игровая деятельность.1-11 классы/ авт.-сост. Н.В. Барминова (и др.). -Волгоград: учитель, 2016.
  - 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/>

