

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 9 класса

1. Пояснительная записка

Программа по физической культуре разработана на основе авторской комплексной программы «физического воспитания», для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2013 год. Авторы: В.И. Лях; М.Я. Виленский.

Особенностью физической культуры как учебного предмета является её деятельностный характер. Задача формирования представлений о физической культуре не является самоцелью, а знания, которые приобретает младший школьник, выступают средством развития его физической деятельности, овладения физической культурой как частью общей культуры человека. Процесс обучения структурируется в зависимости от этапа, целей, ставящихся на каждом из этапов обучения, и может быть связан с освоением того или иного способа физической деятельности, овладением физическим упражнением, развитием физических качеств и т.п.

Рабочая программа **адаптирована** для обучения лиц с ограниченными возможностями здоровья с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивает коррекцию развития и социальную адаптацию обучающихся.

В ходе реализации рабочей программы используется разноуровневый подход к учебным и физическим возможностям обучающихся: при подборе учебного материала, в контрольно – зачетных заданиях, в системе оценки результатов обучения.

Планирование для 6-8 классов, составлено на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования» о введении в объём недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;

Целью физического воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Основные задачи:

- укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию;
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, и сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышение работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов.

Авторская комплексная программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часов в год. Согласно учебному плану на физическую культуру отведено 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Разделы программы	Количество часов
		Рабочая программа
1.	Базовая часть	102
1.1.	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1.2.	Спортивные игры	
1.2.1.	Баскетбол	12
1.2.2.	Волейбол	12
1.3.	Гимнастика с элементами акробатики	24
1.3.1.	Гимнастика	
1.3.2.	Висы и упоры	
1.3.3.	Опорный прыжок через козла (коня)	
1.4.	Лёгкая атлетика	24
1.4.1.	Спринтерский бег	
1.4.2.	Прыжки, метание	
1.4.3.	Кроссовый бег	
1.5.	Лыжная подготовка	30
1.5.1.	Классический лыжный ход	
1.5.2.	Коньковый лыжный ход	
1.5.3.	Прохождение дистанций 1 км, 2 км, 3 км	

	и 5 км	
--	--------	--

Требования к одежде и обуви занимающихся лыжами.

1.5.1. Классический лыжный ход

- одновременный бесшажный ход, одновременный, одновременный одношажный, одновременный двухшажный;
- попеременный двухшажный ход;
- коньковый ход;
- подъём в гору;
- спуск с горы.

Годовой план – график распределения учебного материала для 9 класса.

№ п/п	Вид программы	Количество часов	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
1	Основы знаний	В процессе	урока			
2	Лёгкая атлетика	24	12			12
3	Волейбол	12	12			
4	Гимнастика с элементами акробатики	24		24		
5	Лыжная подготовка	30			30	
6	Баскетбол	12				12

3. Требования к подготовке учащихся 9 классов.

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- основы истории развития физической культуры в России;
- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленности;

- физиологические основы деятельности систем дыхания и кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания первой доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 60 метров с высокого старта	8.8	9.6
Силовые	Прыжок в длину с места	220	180
	Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за	-	18

	головой		
К выносливости	Кроссовый бег на 2 км	8.20 (мин)	10.00 (мин)
К координации	Челночный бег 3×10 метров (сек)	7.9	8.7

Двигательные умения, навыки и способности:

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 метров из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 минут (мальчики) и до 15 минут (девочки); после быстрого разбега 9-13 шагов совершать прыжок в длину; метать малый мяч 150 г с места и с разбега (10-12 метров).

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150г с места и с разбега (10-12 метров); метать малый мяч и мяч 150г с места и с трёх шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10-15 метров.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию движений с одним из предметов, состоящую из 6 гимнастических элементов; опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую в себя кувырки вперёд, стойку на голове и руках (мальчики), мост и поворот в упор, стоя на одном колене (девочки).

В спортивных играх: игра в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учётом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревнованиях по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 метров, прыжок в длину с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиены занятий и личной гигиены; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовку; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладания.

Календарно-тематическое планирование для учащихся 6-8 классов

№	№	Дата	Содержание (раздел, темы)	Всего	Формы
---	---	------	---------------------------	-------	-------

п/п				часов	контроля знаний
			Лёгкая атлетика	12 часов	
			I четверть.		
1	1		Меры безопасности и занятиях физической культуры. Кроссовый бег	1 Теория	
2	2		Техника бега с низкого старта. Кроссовый бег по пересечённой местности	1	
3	3		Техника бега на короткие дистанции. Техника бега с низкого старта	1	
4	4		Техника метания малого мяча. Кроссовая подготовка.	1	
5	5		Развитие скоростных качеств. Техника эстафетного бега.	1	
6	6		Разбег, в сочетании с отталкиванием в прыжках в длину с разбега. Прыжковые упражнения.	1	
7	7		Техника эстафетного бега. Кроссовая подготовка.	1	
8	8		Развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка.	1	
9	9		Техника метания малого мяча. Техника эстафетного бега.	1	
10	10		Совершенствование техники метания малого мяча. Техника эстафетного бега.	1	
11	11		Развитие скоростных качеств. Кроссовая подготовка.	1	
12	12		Совершенствование техники метания малого мяча. Кросс 1 км.	1	
			Волейбол	12 часов	

13	13		Техника передачи мяча сверху. Двухсторонняя учебная игра.	1	
14	14		Техника передачи мяча снизу. Двухсторонняя учебная игра.	1	
15	15		Совершенствование техники передачи мяча сверху (снизу). Техника передачи мяча за спину.	1	
16	16		Передача и приём мяча в движении. Верхняя прямая подача.	1	
17	17		Совершенствование передачи мяча сверху и приёма мяча снизу в движении. Учебная игра.	1	
18	18		Совершенствование передачи мяча сверху в движении. Верхняя прямая подача, учебная игра.	1	
19	19		Техника передачи мяча сверху и снизу в движении. Подача мяча, двухсторонняя учебная игра.	1	
20	20		Совершенствование техники передачи и приёма мяча в движении. Подача мяча, учебная игра.	1	
21	21		Техника передачи мяча сверху и снизу в движении. Подача мяча, учебная игра.	1	
22	22		Совершенствование техники передачи мяча сверху (снизу). Подача мяча, учебная игра.	1	
23	23		Совершенствование техники передачи мяча сверху и снизу. Основные жесты судьи, учебная игра.	1	
24	24		Совершенствование техники передачи и приёма мяча сверху (снизу) в движении. Учебная игра.	1	

			II четверть		
25	1		Меры безопасности на уроке гимнастики. Техника кувырка вперёд.	1	
26	2		Техника напрыгивания на скамейку и спрыгивания. Техника кувырка назад.	1	
27	3		Кувырок назад в полушпагат. Стойка на голове и руках.	1	
28	4		Техника опорного прыжка через козла. Акробатика: мост из положения стоя.	1	
29	5		Техника кувырков вперёд и назад. Техника опорного прыжка через козла.	1	
30	6		Опорный прыжок через коня «боком». Техника выполнения акробатических элементов.	1	
31	7		Техника прыжка «согнув ноги» через козла. Брусья: подъём переворотом в упор на нижнюю жердь.	1	
32	8		Совершенствование техники прыжков через козла. Брусья: техника выполнения элементов.	1	
33	9		Совершенствование техники опорных прыжков через козла. Совершенствование техники выполнения элементов на брусьях. Совершенствование техники акробатических элементов: «Колесо» и «Мост».	1	
34	10		Совершенствование техники выполнения акробатических элементов (Стойка на голове, колесо).	1	
35	11		Акробатика: стойка на голове и руках силой, мост из положения стоя с помощью.	1	

			Совершенствование техники выполнения опорных прыжков.		
36	12		Брусья: размахивание в упоре, сед ноги врозь. Техника опорного прыжка через козла (ноги врозь). Совершенствование акробатических элементов.	1	
37	13		Совершенствование акробатических элементов (стойка на голове, мост). Техника опорного прыжка через козла (коня).	1	
38	14		Брусья: соскок махом назад из упора на руках. Совершенствование акробатических элементов (стойка на лопатках). Опорный прыжок через коня «боком».	1	
39	15		Совершенствование техники выполнения элементов на брусьях (подъём переворотом на Н/Ж). Опорный прыжок через козла ноги врозь. Совершенствование техники выполнения акробатических элементов.	1	
40	16		Брусья: подъём махом вперёд, в сед ноги врозь. Совершенствование техники выполнения акробатических элементов (комбинация). Техника опорного прыжка через коня «боком».	1	
41	17		Опорный прыжок через козла. Совершенствование комбинации их акробатических элементов.	1	
42	18		Совершенствование техники акробатических элементов (комбинация).	1	

			Опорный прыжок через коня «боком». Техника выполнения элементов на брусках.		
43	19		Совершенствование техники выполнения элементов на брусках. Совершенствование техники выполнения акробатических элементов. Опорный прыжок через козла.	1	
44	20		Техника гимнастических элементов на брусках (комбинация). Совершенствование техники выполнения опорных прыжков. Техника элементов акробатики (комбинация).	1	Текущий контроль
45	21		Совершенствование элементов на брусках (комбинация). Техника выполнения акробатических элементов (комбинация).	1	Текущий контроль
46	22		Совершенствование техники выполнения комбинации из акробатических элементов. Выполнение комбинации на брусках.	1	Текущий контроль
47	23		Выполнение комбинации на брусках (М). Совершенствование техники выполнения опорных прыжков.	1	Текущий контроль
48	24		Самостоятельное выполнение комплекса ОРУ. Подтягивание в висе (М). Отжимание в упоре лёжа (Д).	1	Текущий контроль
			III четверть.		
49	1		Инструктаж о мерах безопасности на занятиях по лыжной подготовке. Правила подбора лыж и лыжных палок.	1 теория	
50	2		Техника одновременного 1-шажного хода.	1	

			Прохождение дистанции 3 км. Равномерно.		
51	3		Техника одновременного 2-шажного хода. Техника горнолыжной подготовки (торможение, повороты).	1	
52	4		Техника попеременного 2-шажного хода. Применение изучаемых способов передвижения на дистанции 4 км.	1	
53	5		Техника конькового хода. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 5 км.	1	
54	6		Совершенствование техники конькового хода. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 5 км.	1	
55	7		Совершенствование техники спуска в средней стойке. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 5 км.	1	
56	8		Совершенствование техники торможения и поворотов. Совершенствование техники конькового хода.	1	
57	9		Техника выполнения попеременного 2- шажного хода. Прохождение дистанции 2 км на время.	1	Текущий контроль
58	10		Техника перехода с одновременных на попеременные. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 5 км.	1	
59	11		Совершенствование техники выполнения подъёмов, торможения и поворотов.	1	
60	12		Техника выполнения спусков и подъёмов. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 6 км.	1	

61	13		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 3 км. На время.	1	Текущий контроль
62	14		Совершенствование техники конькового хода. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 6 км.	1	
63	15		Контроль техники подъёмов, торможения, поворотов. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 6 км.	1	Текущий контроль
64	16		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 6 км равномерно.	1	
65	17		Контроль техники спусков в средней стойке. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 5 км.	1	Текущий контроль
66	18		Совершенствование техники конькового хода. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 6 км.	1	
67	19		Совершенствование техники попеременных л/ходов. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 5 км.	1	
68	20		Совершенствование техники конькового хода. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 6 км.	1	
69	21		Контроль техники выполнения попеременного 2-шажного хода. Развитие скоростных качеств (прохождение отрезков 2×200м).	1	Текущий контроль
70	22		Совершенствование техники конькового	1	

			хода. Прохождение дистанции 6 км равномерно.		
71	23		Совершенствование техники спусков в средней стойке. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 6 км.	1	
72	24		Контроль техники выполнения конькового хода. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 6 км.	1	Текущий контроль
73	25		Контроль техники выполнения подъёмов. Прохождение дистанции 6 км равномерно.	1	Текущий контроль
74	26		Контроль техники выполнения торможения и поворотов. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 6 км.	1	Текущий контроль
75	27		Совершенствование техники выполнения перехода с попеременных на одновременные л/хода. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 6 км.	1	
76	28		Совершенствование техники конькового хода. Применение изучаемых л/ходов на дистанции 6 км.	1	
77	29		Совершенствование техники л/ходов. Прохождение дистанции 5 км на время.	1	Текущий контроль
78	30		Совершенствование техники конькового хода. Прохождение дистанции 5 км равномерно.	1	
			IV четверть.		
79	1		Меры безопасности на занятиях по баскетболу. Техника ловли высоколетящего мяча.	1	

			Учебная игра в баскетбол.		
80	2		Техника выполнения передачи мяча произвольным способом в 3 со сменой мест. Учебная игра в баскетбол.	1	
81	3		Техника передачи мяча в 3-х. Учебная игра.	1	
82	4		Техника выполнения передачи и ловли мяча в прыжке. Учебная игра.	1	
83	5		Техника выполнения ведения мяча с изменением высоты отскока мяча. Двухсторонняя учебная игра.	1	
84	6		совершенствование техники выполнения ведения мяча с изменением высоты отскока мяча и направления. Учебная игра в баскетбол.	1	
85	7		Техника выполнения ведения мяча без зрительного контроля. Учебная игра в баскетбол.	1	
86	8		Контроль за освоением техники передачи мяча в «3». Учебная игра в баскетбол.	1	Текущий контроль
87	9		Техника выполнения ведения мяча без зрительного контроля. Совершенствование техники обыгрывания защитника во время ведения.	1	Текущий контроль
88	10		Техника выполнения броска мяча по кольцу со средней дистанции. Броски мяча по кольцу после ведения с 2-х шагов.	1	
89	11		Броски мяча по кольцу после ведения с 2-х шагов. Совершенствование техники выполнения действий защитника.	1	Текущий контроль

90	12		Ведения мяча с изменением направления и высоты отскока. Учебная игра в баскетбол.	1	
91	13		Правила безопасного поведения на занятиях л/атлетикой. Техника бега с высокого старта и стартового разгона. Техника метания малого мяча с 3-х шагов (разбег).	1 теория	
92	14		Техника бега с низкого старта. Техника бега на короткие дистанции (2×60). Кроссовый бег 1 км.	1	
93	15		Техника бега на короткие дистанции (2×60). Техника метания малого мяча на дальность. Кроссовый бег 1 км.	1	
94	16		Техника передачи эстафетной палочки (зона передачи). Техника бега на длинные дистанции –бег до 1,5 км.	1	
95	17		Техника эстафетного бега (передача эстафетной палочки). Техника метания малого мяча на дальность.	1	Текущий контроль
96	18		Техника метания малого мяча на дальность с разбега. Техника эстафетного бега (передача эстафетной палочки).	1	
97	19		Техника и тактика бега на длинные дистанции – кросс до 2км. Техника бега на короткие дистанции – бег 60 м.	1	Текущий контроль
98	20		Техника бега на средние дистанции – бег 1500 м. Техника бега на короткие дистанции – бег 100 метров.	1	

99	21		Совершенствование техники бега на короткие дистанции – бег 3×60м. Кроссовый бег 1 км.	1	Текущий контроль
100	22		Техника бега на короткие дистанции – 2×100м. Кроссовый бег по пересечённой местности до 2 км. Техника метания гранаты на дальность.	1	
101	23		Совершенствование техники метания гранаты на дальность. Техника бега на короткие дистанции – 100 м.	1	Текущий контроль
102	24		Техника метания гранаты на дальность. Кроссовый бег по пересечённой местности до 2 км.	1	Текущий контроль

2. Содержание рабочей программы.

1. Базовая часть 102 часа

1.1 Основы знаний о физической культуре: Основы истории развития физической культуры в России. Индивидуальные способы контроля развития адаптивных свойств организма, укрепление здоровья и повышения уровня физической подготовки. Правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказание первой доврачебной помощи. Олимпийские принципы, традиции, правила, символика.

1.2 Спортивные игры – 24 часов

1.2.1. Баскетбол – 12 часов

- перемещения и остановки;
- ловля и передача мяча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника;
- ведение мяча с изменением скорости и направления движения;
- ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой;
- броски мяча по кольцу после ведения и ловли с пассивным сопротивлением;
- броски одной и двумя руками в прыжке;

- перехват мяча, комбинации из освоенных элементов техники ведения мячом, развитие координационных способностей; комбинации из освоенных элементов техники и перемещений, владения мячом.
- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2, 3:3. 4:4,5:5) на одно кольцо.
- взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка);
- нападение быстрым прорывом (3:2);
- игры и игровые задания, эстафеты, игра по упрощённым правилам.

1.2.2. Волейбол – 12 часа

- терминология в игре;
- позиционное нападение с изменением позиций;
- комбинации из освоенных элементов приёма, передачи, удара;
- командные действия игроков в нападении;
- групповые и командные действия игроков в защите;
- игра по упрощённым правилам.

1.3. Гимнастика с элементами акробатики – 24 часов

1.3.1. Гимнастика

- строевые приёмы в движении: переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге;
- перестроения из колонны по одному в колонну по два, по четыре в движении;
- освоение общеразвивающих упражнений: с набивными мячами и гантелями (юноши), с палками, обручами, скакалками (девушки);
- освоение висов и упоров: подъём переворот махом и силой – юноши, вис прогнувшись, переход в упор – девушки;
- освоение опорных прыжков: прыжок согнув в ноги – юноши, высотой 115 см (козел в длину); прыжок (боком – конь в ширину); прыжок ноги врозь – девушки, высотой 110 см;
- освоение акробатических упражнений: длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, стойка на голове и руках из упора присев – юноши, равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд – девушки;
- развитие координационных способностей: ОРУ без предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений, полоса препятствий;
- развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;

- овладение организаторскими умениями: самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей, дозировка упражнений.

- Самостоятельные занятия; упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости, правила самоконтроля.

1.3.2. Висы и упоры

- развитие силовых способностей и силовой выносливости, лазание по гимнастической лестнице, подтягивание, прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами.

1.3.3. Опорный прыжок через козла (коня)

1.4. Лёгкая атлетика

1.4.1. Спринтерский бег

Овладение техникой спринтерского бега; бег с ускорением до 80 м; скоростной бег до 60 м; низкий старт до 30 м; бег на результат 100 м. Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности: сила – подтягивание; выносливость – 6 минутный бег; быстрота – бег 30 метров; координация – ч/бег 3×10 метров; скоростно-силовое упражнение – прыжок в длину с места.

1.4.3. Кроссовый бег

бег с препятствиями и на местности, бег в гору и с горы, бег по пересечённой местности. Кросс 2 км – юноши, 1 км – девушки.

1.5. Лыжная подготовка – 30 часов

Техника безопасности на занятиях лыжной подготовкой.

4 Список учебно-методической литературы

1. Ковалько, В. И. Поурочные разработки по физкультуре 5-9 классы. – М.: Вако, 2005.
2. Коржамиров, Ю. Г. Развивающие игры на уроках физкультуры 5-11 классы.
3. Лях, В. И., Виленский, М. Я. Физическая культура 5-9 классы
4. Лях.В.И., Зданевич, А. А. Комплексная программа по физическому воспитанию для 1-11 классов. – М. : Просвещение, 2013.
5. Таланга, Е. Энциклопедия физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
6. Физическая культура в школе: научно-методический журнал.

7. Физическое воспитание учащихся 8-9 кл. Пособие для учителя. Под ред. В. И, Ляха.