

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Основная общеобразовательная школа №27»
г.Уссурийска Уссурийского городского округа

Утверждаю
Директор МБОУ «ООШ №27»
Т.Е.Комарова
« 27 » августа 20 17г.

Рабочая программа
на 2017-2018 учебный год
по физической культуре 8- 9 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта основного общего образования и примерной программы по физической культуре для 5 – 9 класса, В.И. Лях. Программа ориентируется на достижение следующей **цели**:

- содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели при реализации данной программы обеспечивается решением следующих **задач**:

- содействовать гармоничному физическому развитию, закреплению навыков правильной осанки, развитию устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучать основам базовых видов двигательных действий;
- в дальнейшем развивать координационные (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и координационные (скоростно-силовые, скоростные, выносливость, силу и гибкость) способности;
- формировать основы знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развивать волевые и нравственные качества;
- вырабатывать представления о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углублять представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдению правил техники безопасности во время занятий, оказанию первой помощи при травмах;
- воспитывать привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- вырабатывать организаторские навыки проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формировать адекватную оценку собственных физических возможностей;
- воспитывать инициативность, самостоятельность, взаимопомощь, дисциплинированность, чувства ответственности;
- содействовать развитию психических процессов и обучению основам психической саморегуляции.

Сформулированные цель и задачи базируются на требованиях “Обязательного минимума содержания основного общего образования по физической культуре” и

отражают основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретическая, практическая и физическая подготовка школьников.

Важнейшим требованием к уроку является: обеспечение дифференцированного подхода к обучающимся с учетом их здоровья, физического развития, пола и двигательной подготовленности; достижение высокой моторной плотности, динамичности, эмоциональности, образовательной и инструктивной направленности учебных занятий.

Рабочая программа конкретизирует содержание образовательного стандарта, дает распределение учебных часов на их изучение по разделам и последовательность их изучения с учетом возрастных особенностей учащихся.

Предмету «физическая культура» в БУП отведено важное место. В соответствии с Федеральным базисным учебным планом рабочая программа 8-9 классов рассчитана на 204 учебных часа: 102 учебных часа в VIII классе, из расчета 3 часа в неделю. При этом, в ней отводится: 16 часов в год для проведения зачетов; в IX классе - на 102 учебных часа, из расчета 3 часа в неделю. При этом, в ней отводится: 16 часов в год для проведения зачетов.

Основными **формами** организации учебных занятий являются:

- урок - комбинированный,
- урок – практическое занятие,
- урок – зачет.

Технологии обучения:

- технология дифференцированного обучения
- технология развивающего обучения
- ИКТ
- игровые технологии

Программа предусматривает **механизмы формирования ключевых компетенций** обучающихся 8-9 классов:

№ п/п	Тема	Компетенции
8 класс		
1	Легкая атлетика	Учебно-познавательная
		Информационно-коммуникативная
		Рефлексивная
2	Гимнастика	Учебно-познавательная
		Информационно-коммуникативная
		Рефлексивная
3	Спортивные игры	Учебно-познавательная
		Информационно-коммуникативная
		Рефлексивная
4	Катание на коньках	Учебно-познавательная

		Информационно-коммуникативная
		Рефлексивная
5	Кроссовая подготовка	Учебно-познавательная
		Информационно-коммуникативная
9 класс		
1	Легкая атлетика	Учебно-познавательная
		Информационно-коммуникативная
		Рефлексивная
2	Гимнастика	Учебно-познавательная
		Информационно-коммуникативная
		Рефлексивная
3	Спортивные игры	Учебно-познавательная
		Информационно-коммуникативная
		Рефлексивная
4	Катание на коньках	Учебно-познавательная
		Информационно-коммуникативная
		Рефлексивная
5	Кроссовая подготовка	Учебно-познавательная
		Информационно-коммуникативная
		Рефлексивная

В результате изучения физической культуры обучающиеся должны *знать/понимать*:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения (комбинации), технические действия спортивных игр;
- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений с учетом состояния здоровья и физической подготовленности на развитие основных физических качеств;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимами физической нагрузки;
- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из программных видов спорта;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

Содержание программы по физической культуре (8 класс):

1. Легкая атлетика: Спринтерский бег. Правила по ТБ. Эстафетный бег. Челночный бег 3х10. Низкий старт 30-40м. Высокий старт. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70-80м на результат. Финиширование. Бег по дистанции 100м. *Вводный контроль. Зачет. Прыжки в длину с места.* Прыжок в длину с места. Отталкивание. Прыжок в длину с 11-13 беговых шагов. Отталкивание. Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места на результат. *Зачет. Бег по пересеченной местности.* Бег 10 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег 15 мин. Преодоление вертикальных препятствий. Бег 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в равномерном темпе. Бег 20мин. Бег 2 км на результат. *Зачет. Метание мяча на дальность.* Метание теннисного мяча на дальность. Метание 150г мяча на дальность с 5-6 шагов. Метание мяча с разбега. Метание на дальность на результат. *Зачет.*

Обучающиеся должны *знать/понимать*: правила ТБ на уроках легкой атлетики, правила: бега по дистанции, соревнований по прыжкам в длину, соревнований по метаниям мяча, правила соревнований по бегу, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий.. *Уметь/применять*: пробегать с максимальной скоростью 60 м, 100м, прыгать в длину с 11–13 беговых шагов, метать мяч на дальность, бежать в равномерном темпе до 20 минут, пробегать дистанцию 2000м, преодолевать препятствие.

Упражнения развивают у обучающихся способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость; способствуют развитию выносливости у обучающихся

2. Гимнастика: Правила по ТБ. Длинный кувырок с трех шагов разбега. Кувырок назад в упор стоя «ноги врозь». Кувырок назад в полушпагат на результат. Прыжок согнув ноги(м). «Мост» (д). Выполнение комбинации из разученных элементов. *Зачет. Висы. Подтягивание на перекладине.* Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой, махом. Подъем завесом. Подъем в сед ноги врозь. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой, махом. *Зачет. Строевые упражнения.* Перестроение из колонны по одному в колонны по два, четыре. Обратное перестроение. Размыкание и смыкание приставными шагами. Выполнение команды. Перестроение. *Зачет. Опорный прыжок.* Правила по ТБ. Прыжок согнув ноги. Прыжок боком. Опорный прыжок через коня. *Промежуточный контроль.* Выполнение опорного прыжка. *Зачет. Турник.*

Обучающиеся должны *знать/понимать*: правила ТБ на уроках гимнастики, значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки,

развития гибкости. *Уметь/ применять*: выполнять упражнения в висе, опорный прыжок, акробатические упражнения, комбинацию в равновесии.

Упражнения развивают качества у обучающихся: силовые, скоростно-силовые способности.

- 3. Спортивные игры: Мини-футбол.** Правила по ТБ. Правила игры в мини-футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар по мячу внешней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка мяча грудью. Отбор мяча подкатом. Техника ловли, передачи, ведения мяча. Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые тактические действия в защите. Учебная игра. *Зачет.*

Обучающиеся должны *знать/понимать*: правила ТБ на уроках, правила игры в мини-футбол. *Уметь/применять*: играть в мини-футбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

Развиваются у обучающихся координационные, скоростные способности.

- 4. Катание на коньках :** Правила ТБ. Организация и правила соревнований. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход. Торможение. *Зачет.*

Обучающиеся должны *знать/понимать*: правила ТБ на уроках лыжной подготовки, значение изученных правил по лыжной подготовке для сохранения правильной осанки, развития общей выносливости. *Уметь/ применять*: выполнять ход вперед, назад, торможение.

Упражнения развивают качества у обучающихся: координационные способности, выносливость и равновесие.

- 5. Спортивные игры : Баскетбол.** Правила по ТБ. Правила игры в баскетбол. Передвижение и остановка игрока. Приём и передача мяча с отскоком и без. Приём и передача мяча в движении и на месте. Броски от головы одной и двумя руками. Ведение мяча с обведением партнёра. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Действия 3-х нападающих против 2-х защитников. Учебная игра. *Зачет.*

Волейбол. Правила ТБ на уроках. Правила игры в волейбол. Стойка и передвижение игрока. Передача мяча. Прием подачи. Верхняя прямая боковая передача в парах. Верхняя передача назад. Нижняя прямая, боковая передача в парах Нижняя передача назад. Нижняя прямая подача. Тактика свободного падения. Нападающий удар. Нижняя прямая подача и нападающий удар. Тактические действия. Учебная игра. *Зачет.*

Обучающиеся должны *знать/понимать*: правила ТБ на уроках, правила игры в волейбол, баскетбол. *Уметь/применять*: играть в волейбол, в баскетбол по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре.

Развиваются у обучающихся координационные, скоростные способности.

- 6. Кроссовая подготовка: Бег по пересеченной местности.** Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 15 мин. Бег в равномерном темпе 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в равномерном темпе 20 мин. Бег на результат 3000м (М), 2000м (Д). *Зачет.*

Обучающиеся должны *знать/понимать*: правила по бегу на средние и длинные дистанции. *Уметь/применять*: бежать в равномерном темпе до 20 минут, преодолевать горизонтальное препятствие, бежать 2 км (1,5км).

Упражнения способствуют развитию выносливости у обучающихся.

7. **Легкая атлетика : Ходьба и бег.** Правила по ТБ. Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 50-60м. Челночный бег 3х10. Бег по дистанции 50-60м. 6-ти минутный бег. Бег по дистанции 70-80 м. Финиширование. Бег по дистанции 100м. *Итоговый контроль.* Бег на результат 100м. *Зачет.* **Прыжок в длину.** Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места и разбега. Прыжок в длину. *Зачет.* **Метание мяча в цель и на дальность.** Правила соревнований по метаниям. Метание мяча в цель. Метание мяча из разных положений. Метание мяча на дальность с разбега на результат. *Зачет.*

Обучающиеся должны *знать/понимать*: правила ТБ, основы техники бега, прыжков и метаний мяча. *Уметь/применять*: пробегать с максимальной скоростью 60м, прыгать в высоту, метать мяч на дальность.

Упражнения развивают у обучающихся способности: скоростные, скоростно-силовые.

Содержание программы по физической культуре (9 класс):

1. **Легкая атлетика: Спринтерский бег.** Правила ТБ. Специальные беговые упражнения. 6-минутный бег. Челночный бег 3х10. Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. Подготовительные упражнения. Бег на дистанцию 100м. *Вводный контроль.* Бег на результат 100м. *Зачет.* **Прыжок в длину с места.** Техника прыжка в длину с места. Правила соревнований по прыжкам в длину. Многоскоки. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с места на результат. *Зачет.* **Бег по пересеченной местности.** Бег в равномерном темпе 15 мин. Бег в равномерном темпе 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в равномерном темпе 20мин. Преодоление вертикальных препятствий. Бег 3000м (мальчики) , 2000м (девочки). *Зачет.* **Метание мяча на дальность.** Метание малого мяча в цель. Метание мяча на дальность с места. Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча на дальность с разбега на результат. *Зачет.*

Обучающиеся должны *знать/понимать*: правила ТБ на уроках легкой атлетики, правила: бега по дистанции, соревнований по прыжкам в длину, соревнований по метаниям мяча, правила соревнований по бегу, преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. *Уметь/применять*: пробегать с максимальной скоростью 70 м, 100м, прыгать в длину, метать на дальность мяч, бежать в равномерном темпе до 20 минут, преодолевать препятствие.

Упражнения развивают у обучающихся способности: скоростные, скоростно-силовые, выносливость.

2. **Гимнастика.** Правила по ТБ. Длинный кувырок с трех шагов разбега. Кувырок назад в упор стоя ноги врозь. Кувырок назад в полушпагат. Кувырок назад в полушпагат. Длинный кувырок. «Мост и поворот в упор стоя.

Выполнение комбинации из разученных элементов. *Зачет.* **Висы. Подтягивание на перекладине.** Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой, махом. Подъем завесом. Подъем в сед ноги врозь. Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой, махом. *Зачет.* **Строевые упражнения.** Перестроение из колонны по одному в колонны по два, по четыре. Размыкание и смыкание приставными шагами. Обратное перестроение. Выполнение команды. *Зачет.* **Опорный прыжок.** Правила по ТБ. Прыжок согнув ноги. Прыжок боком. Опорный прыжок через коня. *Промежуточный контроль.* Выполнение опорного прыжка. *Зачет.* *Турник*

Обучающиеся должны *знать/понимать*: правила ТБ на уроках гимнастики, значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития гибкости. *Уметь/применять*: выполнять акробатические упражнения, упражнения в висе, подтягивание на перекладине, опорный прыжок, лазание по гимнастической стенке, упражнения в равновесии.

Упражнения развивают качества у обучающихся: силовые, скоростно-силовые координационные способности.

- 3. Спортивные игры: Мини-футбол.** Правила по ТБ. Правила игры в мини-футбол. Удар по мячу внутренней стороной стопы. Удар по мячу внешней стороной стопы. Остановка мяча подошвой. Остановка мяча грудью. Отбор мяча подкатом. Техника ловли, передачи мяча. Техника ловли, передачи, ведения мяча. Индивидуальные, групповые тактические действия в нападении. Индивидуальные, групповые тактические действия в защите. Учебная игра. *Зачет.*

Обучающиеся должны *знать/понимать*: правила ТБ на уроках, правила игры в мини-футбол. *Уметь/применять*: играть в мини-футбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

Развиваются у обучающихся координационные, скоростные способности.

- 1. Катание на коньках (10 часов):** Правила ТБ. Организация и правила соревнований. Одновременный одношажный ход. Коньковый ход. Попеременный четырехшажный ход. Торможение. *Зачет.*

Обучающиеся должны *знать/понимать*: правила ТБ на уроках лыжной подготовки, значение изученных правил по лыжной подготовке для сохранения правильной осанки, развития общей выносливости. *Уметь/применять*: выполнять ход вперед, назад, торможение.

Упражнения развивают качества у обучающихся: координационные способности, выносливость и равновесие.

- 4. Спортивные игры: Баскетбол.** Правила по ТБ. Правила игры в баскетбол. Передвижение и остановка игрока. Прием и передача с отскоком и без. Прием и передача в движении и на месте. Броски от головы одной и двумя руками. Ведение мяча с обведением партнёра. Ведение мяча с сопротивлением. Держание игрока с мячом. Действия 3-х нападающих против 2-х защитников. Учебная игра. *Зачет.* **Волейбол.** Правила ТБ на уроках. Правила игры в волейбол. Стойка и передвижения игрока. Передача мяча. Прием подачи. Верхняя передача назад. Верхняя прямая, боковая передача в парах. Нижняя прямая, боковая передача в парах. Нижняя

передача назад. Нижняя прямая подача. Тактика свободного падения. Нападающий удар. Нижняя прямая подача и нападающий удар. Тактические действия. Учебная игра. *Зачет.*

Учащиеся должны *знать/понимать*: правила ТБ на уроках, правила игры в волейбол, баскетбол. *Уметь/применять*: играть в волейбол по упрощенным правилам, играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

Развиваются у обучающихся координационные, скоростные способности.

5. Кроссовая подготовка: Бег по пересеченной местности. Инструктаж по ТБ. Бег в равномерном темпе 15 мин. Бег в равномерном темпе 17 мин. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в равномерном темпе 20 мин. Бег на результат 3000м (юн) и 2000м (д). *Зачет.*

Обучающиеся должны *знать/понимать*: правила по бегу на средние и длинные дистанции. *Уметь/применять*: бежать в равномерном темпе до 20 минут, преодолевать горизонтальные, вертикальные препятствия, бежать 3 км (2км).

Упражнения способствуют развитию выносливости у обучающихся.

6. Легкая атлетика: Ходьба и бег. Правила по ТБ. Низкий старт до 30м. Бег по дистанции 50–60 м. Челночный бег 3х10. Бег по дистанции 50–60 м. Бег по дистанции 70-80м. Финиширование. 6-минутный бег. Бег по дистанции 100м. *Итоговый контроль.* Бег на результат 100м. *Зачет.* **Прыжок в длину.** Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с места. Прыжок в длину на результат. *Зачет.* **Метание мяча в цель и на дальность.** Правила соревнований по метаниям. Метание мяча в цель. Метание мяча на дальность с разбега. Метание мяча из разных положений. *Зачет.*

Обучающиеся должны *знать/понимать*: правила ТБ, основы техники бега, прыжков и метаний мяча. *Уметь/применять*: пробегать с максимальной скоростью 100м, бежать в равномерном темпе 20 минут, прыгать в высоту, метать мяч на дальность.

Упражнения развивают у обучающихся способности: выносливость.

Требования к уровню подготовки обучающихся на конец учебного года.

В результате освоения содержания программного материала обучающиеся 8, 9 классов должны достигнуть уровня развития физической культуры, предусмотренного образовательным минимумом.

Ученик должен *уметь объяснять*:

- роль и значение физической культуры в развитии человека и общества;
- взаимосвязь занятий физической культурой с процессом биологического созревания организма;
- потребность в систематических занятиях физической культурой и необходимость ведения здорового образа жизни
- значение социальной и природной среды в сохранении здоровья человека.

характеризовать особенности:

- планирования индивидуальных занятий и контроля их выполнения;
- обучения и самообучения двигательным действиям;

- развития физических способностей.

соблюдать правила:

- личной гигиены и закаливания организма;
- организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.

проводить:

- самостоятельные занятия и тренировки;
- контроль физической работоспособности, уровня физического развития;
- упражнения по профилактике и коррекции отклонений в состоянии здоровья;
- занятия оздоровительной направленности с группой обучающихся.

определять:

- уровни физического развития и двигательной подготовленности;
- дозировку физической нагрузки;
- физическую работоспособность;

демонстрировать физические способности в соответствии с обязательным минимумом содержания образования: скоростные, силовые, скоростно-силовые, выносливости, гибкости, координации.

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств по предмету физкультура для 8-9 классов.

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
8	Челночный бег 4х9 м, сек	9,6	10,1	10,6	10,0	10,4	11,2
8	Бег 30 м, секунд	4,8	5,1	5,4	5,1	5,6	6,0
8	Бег 1000 м, мин	3,50	4,20	4,50	4,20	4,50	5,15
8	Бег 60 м, секунд	9,0	9,7	10,5	9,7	10,4	10,8
8	Бег 2000 м, мин	9,00	9,45	10,30	10,50	12,30	13,20
8	Прыжки в длину с места	190	180	165	175	165	156
8	Подтягивание на высокой перекладине	10	8	5			
8	Сгибание и разгибание рук в упоре	25	20	15	19	13	9
8	Наклоны вперед из положения сидя	12	8	5	18	15	10
8	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	48	43	38	38	33	25
8	Прыжок на	56	54	52	62	60	58

	скакалке, 25 сек, раз						
класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
	Учащиеся	Мальчики			Девочки		
	Оценка	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
9	Челночный бег 4х9 м, сек	9,4	9,9	10,4	9,8	10,2	11,0
9	Бег 30 м, секунд	4,6	4,9	5,3	5,0	5,5	5,9
9	Бег 1000 м - юноши, сек 500м - девушки, сек	3,40	4,10	4,40	2,05	2,20	2,55
9	Бег 60 м, секунд	8,5	9,2	10,0	9,4	10,0	10,5
9	Бег 2000 м, мин	8,20	9,20	9,45	10,00	11,20	12,05
9	Прыжки в длину с места	210	200	180	180	170	155
9	Подтягивание на высокой перекладине	11	9	6			
9	Сгибание и разгибание рук в упоре	32	27	22	20	15	10
9	Наклоны вперед из положения сидя	13	11	6	20	15	13
9	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	50	45	40	40	35	26
9	Прыжок на скакалке, 25 сек, раз	58	56	54	66	64	62

Литература:

Рабочая программа разработана на основании следующих **нормативных правовых документов**:

- примерной программе основного общего образования по физической культуре;
- федерального компонента государственного стандарта основного общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки РФ от 05.03.2004 года № 1089;
- федерального базисного учебного плана для общеобразовательных учреждений РФ, утвержденный приказом Министерства образования РФ от 09.03.2004г. № 1312;
- федерального перечня учебников, рекомендованных или допущенных к использованию в образовательном процессе, реализующих программу общего образования в 2016/2019 учебном году.

Учебное оборудование:

стенка гимнастическая, скамейка гимнастическая жесткая, коньки, маты гимнастические, мяч малый (теннисный), мяч футбольный, мяч баскетбольный, мяч волейбольный, скакалки.

Используемый УМК:

8-9 классы

1. Государственная программа доктора педагогических наук В.И.Лях «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–9 классов», 2016 г.
2. В.И.Лях, А.А. Зданевич. Физическая культура 8-9 классы. Москва: Просвещение, 2017.
3. В.И. Ковалько. Пособие «Физкультура. Поурочные планы. 8-9 класс». Москва. «ВАКО». 2016
4. А.А. Горелов. Теоретические основы физической культуры. Белгород. ЛитКараВан. 2016
5. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Практикум по теории и методике физического воспитания 2016г.

Электронно-образовательные ресурсы

Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
Инфо-урок <http://infourok.ru/fizkultura.html?subcat=12>
Зимние виды спорта <http://rizhik.net/351-o-zimnih-vidah-sporta.html>
Физическая культура (тематическое планирование) – диск «Образовательные программы и стандарты». Волгоград. Издательство «УЧИТЕЛЬ», 2017г.