


МАОУ «Первомайская СОШ»

Рассмотрено
на заседании ШМО
Протокол № 1
от «20» августа 2019 г.
Руководитель  Дудина С.А.
Подпись Расшифровка подписи

Утверждено 
Директор школы
«28» августа 2019 г.


Рабочая программа
по физической культуре для 8 класса
2019 – 2020 у. г.

Учитель Порохова Н.Н.



 **Федеральный
Государственный
Образовательный**
СТАНДАРТ

п. Первомайский – 2019

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
к рабочей программе по физической культуре
для учащихся 8 классов

Рабочая программа по физической культуре для 8 классов составлена в соответствии

- с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» 2012 года; основными положениями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, планируемыми результатами, требованиями основной образовательной программы ООО МАОУ «Первомайская СОШ»; авторской программой курса «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2016);
- Распоряжением правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р. «Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 г.»;
- Письмом Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499 «О продукции мониторинга физического развития обучающихся».

1. Цель и задачи реализации программы

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель школьного образования по физической культуре — формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В основной школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в основной школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения.
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-

оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

2. Общая характеристика учебного предмета

Согласно Концепции развития образования в области физической культуры содержанием среднего образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Структура учебного предмета

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

- «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности);
- «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операционный компонент деятельности);
- «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры. Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых и достаточных для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем:

- «Физкультурно-оздоровительная деятельность»;
- «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью»;
- «Прикладно-ориентированные упражнения»;
- «Упражнения общеразвивающей направленности».

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (гимнастики с основами акробатики, легкой атлетики, спортивных игр). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе высших учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств. Эта тема, в отличие от других учебных тем, носит лишь относительно самостоятельный характер, поскольку ее содержание должно входить в содержание других тем раздела «Физическое совершенствование». В связи с этим предлагаемые упражнения распределены по разделам базовых видов спорта и сгруппированы по признаку направленности на развитие соответствующего физического качества (силы, быстроты, выносливости и т. д.). Такое изложение материала позволяет учителю отбирать физические упражнения и объединять их в

различные комплексы, планировать динамику нагрузок и обеспечивать преемственность в развитии физических качеств, исходя из половозрастных особенностей учащихся, степени освоенности ими упражнений, условий проведения уроков, наличия спортивного инвентаря и оборудования.

3. Место учебного предмета в учебном плане

Согласно Федеральному государственному образовательному стандарту на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 102 часа, из расчета 3 часа в неделю.

Третий час на преподавание учебного предмета "Физическая культура" был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889. В приказе было указано: "Третий час учебного предмета "Физическая культура" использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания".

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ОБУЧАЮЩИМИСЯ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты освоения основной образовательной программы:

1. Российская гражданская идентичность (патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России, субъективная значимость использования русского языка и языков народов России, осознание и ощущение личностной сопричастности судьбе российского народа). Осознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России); интериоризация гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире

профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию; веротерпимость, уважительное отношение к религиозным чувствам, взглядам людей или их отсутствию; знание основных норм морали, нравственных, духовных идеалов, хранимых в культурных традициях народов России, готовность на их основе к сознательному самоограничению в поступках, поведении, расточительном потребительстве; сформированность представлений об основах светской этики, культуры традиционных религий, их роли в развитии культуры и истории России и человечества, в становлении гражданского общества и российской государственности; понимание значения нравственности, веры и религии в жизни человека, семьи и общества). Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.

5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания (идентификация себя как полноправного субъекта общения, готовность к конструированию образа партнера по диалогу, готовность к конструированию образа допустимых способов диалога, готовность к конструированию процесса диалога как конвенционирования интересов, процедур, готовность и способность к ведению переговоров). 6. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей (формирование готовности к участию в процессе упорядочения социальных связей и отношений, в которые включены и которые формируют сами учащиеся; включенность в непосредственное гражданское участие, готовность участвовать в жизнедеятельности подросткового общественного объединения, продуктивно взаимодействующего с социальной средой и социальными институтами; идентификация себя в качестве субъекта социальных преобразований, освоение компетентностей в сфере организаторской деятельности; интериоризация ценностей созидательного отношения к окружающей

действительности, ценностей социального творчества, ценности продуктивной организации совместной деятельности, самореализации в группе и организации, ценности «другого» как равноправного партнера, формирование компетенций анализа, проектирования, организации деятельности, рефлексии изменений, способов взаимовыгодного сотрудничества, способов реализации собственного лидерского потенциала).

7. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.

8. Развитость эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера (способность понимать художественные произведения, отражающие разные этнокультурные традиции; сформированность основ художественной культуры обучающихся как части их общей духовной культуры, как особого способа познания жизни и средства организации общения; эстетическое, эмоционально-ценностное видение окружающего мира; способность к эмоционально-ценностному освоению мира, самовыражению и ориентации в художественном и нравственном пространстве культуры; уважение к истории культуры своего Отечества, выраженной в том числе в понимании красоты человека; потребность в общении с художественными произведениями, сформированность активного отношения к традициям художественной культуры как смысловой, эстетической и личностно-значимой ценности).

9. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях (готовность к исследованию природы, к занятиям сельскохозяйственным трудом, к художественно-эстетическому отражению природы, к занятиям туризмом, в том числе экотуризмом, к осуществлению природоохранной деятельности).

Метопредметные результаты освоения основной образовательной программы:

Регулятивные УУД

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;

- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;

- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);

- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;

- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);

- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;

- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;

- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией. Обучающийся сможет:

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- отбирать инструменты для оценивания своей деятельности, осуществлять условия и требований;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

- находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

- работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;
- устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

- определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;
- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;
- свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;
- оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;
- обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;
- фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;
- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;
- самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки достоверности информации;
- вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);
- выявлять и называть причины события, явления, в том числе возможные / наиболее вероятные причины, возможные последствия заданной причины, самостоятельно осуществляя причинно-следственный анализ;
- делать вывод на основе критического анализа разных точек зрения, подтверждать вывод собственной аргументацией или самостоятельно полученными данными.

7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме;
- создавать абстрактный или реальный образ предмета и/или явления;
- строить модель/схему на основе условий задачи и/или способа ее решения;
- создавать вербальные, вещественные и информационные модели с выделением существенных характеристик объекта для определения способа решения задачи в соответствии с ситуацией;
- преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область;
- переводить сложную по составу (многоаспектную) информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот;
- строить схему, алгоритм действия, исправлять или восстанавливать неизвестный ранее алгоритм на основе имеющегося знания об объекте, к которому применяется алгоритм;
- строить доказательство: прямое, косвенное, от противного;
- анализировать/рефлексировать опыт разработки и реализации учебного проекта, исследования (теоретического, эмпирического) на основе предложенной проблемной ситуации, поставленной цели и/или заданных критериев оценки продукта/результата.

8. Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- преобразовывать текст, «переводя» его в другую модальность, интерпретировать текст (художественный и нехудожественный – учебный, научно-популярный, информационный, текст non-fiction);
- критически оценивать содержание и форму текста.

9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;
- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;
- распространять экологические знания и участвовать в практических делах по защите окружающей среды;

- выражать свое отношение к природе через рисунки, сочинения, модели, проектные работы.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- определять необходимые ключевые поисковые слова и запросы;
- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);
- устранять в рамках диалога разрывы в коммуникации, обусловленные непониманием/неприятием со стороны собеседника задачи, формы или содержания диалога.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение

устной и письменной речью, монологической контекстной речью. Обучающийся сможет:

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной деятельности;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;
- высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;
- принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;
- создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;
- использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;
- использовать невербальные средства или наглядные материалы, подготовленные/отобранные под руководством учителя;
- делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;
- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы:

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы ее развития, характеризовать основные направления и формы ее организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- раскрывать базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий с физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями; использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учетом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;

- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации движений);
- выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять гимнастические комбинации на спортивных снарядах из числа хорошо освоенных упражнений;
- выполнять легкоатлетические упражнения в беге и в прыжках (в длину и высоту);
- выполнять спуски и торможения на лыжах с пологого склона;
- выполнять основные технические действия и приемы игры в футбол, волейбол, баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять передвижения на лыжах различными способами, демонстрировать технику последовательного чередования их в процессе прохождения тренировочных дистанций;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств.

Выпускник получит возможность научиться:

- характеризовать цель возрождения Олимпийских игр и роль Пьера де Кубертена в становлении современного олимпийского движения, объяснять смысл символики и ритуалов Олимпийских игр;
- характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принесших славу российскому спорту;
- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него оформление планов проведения самостоятельных занятий с физическими упражнениями разной функциональной направленности, данные контроля динамики индивидуального физического развития и физической подготовленности;
- проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристических походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;
- проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учетом имеющихся индивидуальных отклонений в показателях здоровья;
- преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;
- осуществлять судейство по одному из осваиваемых видов спорта;
- выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- выполнять технико-тактические действия национальных видов спорта;
- проплывать учебную дистанцию вольным стилем.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретается опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учётом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом. **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки). Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча. Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила

спортивных игр. Игры по правилам. Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения. Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости). Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		8 а,б, в	
1	Основы знаний о физической культуре		
2	Спортивные игры :	51	
	Волейбол	18	
	Баскетбол	27	
	Футбол	6	
3	Гимнастика с элементами акробатики	12	
4	Легкая атлетика	21	
5	Лыжная подготовка	18	
	Итого	102	

II. КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.**

8 КЛАСС

№ ур ок	Тема	Кол. часо	Дата проведения		
			План	Фак т	Д/З

а		в			
	1 четверть	27			
	Лёгкая атлетика.	11			
1.	Беговые упражнения. Низкий старт.	1	3.09		К№1
2.	Беговые упражнения. Техника спринтерского бега.	1	5.09		К№1
3.	Беговые упражнения. Финальное усилие. Тестирование бега на 60м.	1	7.09		К№1
4.	Беговые упражнения. Эстафетный бег. Тестирование бега на 30м.	1	10.09		К№1
5.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»	1	12.09		К№1
6.	Прыжковые упражнения. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Тестирование прыжка в длину с места.	1	14.09		К№1
7.	Метание мяча на точность. Тестирование ч/б 4х9м.	1	17.09		К№1
8.	Метание мяча на дальность. Тестирование.	1	19.09		К№1
9.	Беговые упражнения .Бег с препятствиями. Тестирование подтягивания.	1	21.09		К№1
10.	Беговые упражнения .Развитие выносливости. Равномерный бег.	1	24.09		К№1
11.	Беговые упражнения .Развитие выносливости. Тестирование бега на 300м.(Д), 500м.(М).	1	26.09		К№1
	Гимнастика	12			
12.	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Тестирование поднимание туловища за 1 мин.	1	28.09		К№2
13.	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Тестирование на гибкость.	1	1.10		К№2
14.	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Длинный кувырок с разбега	1	3.10		К№2
15.	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Стойки и перекаты	1	5.10		К№2
16.	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Висы и подъемы.	1	8.10		К№2
17.	Организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации из 5 элементов.	1	10.10		К№2
18.	Организующие команды и приемы. Опорный прыжок ноги врозь.	1	12.10		К№2
19.	Организующие команды и приемы. Опорный прыжок согнув ноги.	1	15.10		К№2
20.	Организующие команды и приемы. Опорный прыжок боком с поворотом на 90 градусов.	1	17.10		К№2
21.	Организующие команды и приемы. Лазание в 3 приема.	1	19.10		К№2
22.	Организующие команды и приемы. Лазание в 2 приема.	1	22.10		К№2
23.	Организующие команды и приемы. Сдача контрольного норматива «Лазание»	1	24.10		К№2
	Спортивные игры	4			
24.	Баскетбол. Правила соревнований. Жесты судей.	1	26.10		К№3
25.	Баскетбол. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте.	1	05.11		К№3
26.	Баскетбол. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок после отскока.	1	07.11		К№3
27.	Баскетбол. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте.	1	09.11		К№3
	2 четверть	21			
	Спортивные игры	21			
28.	Баскетбол. Бросок после остановки	1	12.11		К№3
29.	Баскетбол. Бросок мяча после ловли и ведения.	1	14.11		К№3

30.	Баскетбол. Бросок мяча после ловли и ведения.	1	16.11		К№3
31.	Баскетбол. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции.	1	19.11		К№3
32.	Баскетбол. Бросок мяча после ведения два шага с сопротивлением.	1	21.11		К№3
33.	Баскетбол. Скрытые передачи.	1	23.11		К№3
34.	Баскетбол. Добивание мяча после отскока от мяча.	1	26.11		К№3
35.	Баскетбол. Ловля мяча после отскока от щита.	1	28.11		К№3
36.	Баскетбол. Бросок мяча после ведения два шага	1	30.11		К№3
37.	Баскетбол. Броски мяча.	1	03.12		К№3
38.	Баскетбол. Штрафной бросок.	1	05.12		К№3
39.	Баскетбол. Вырывание и выбивание мяча.	1	07.12		К№3
40.	Баскетбол. Тактические действия в защите.	1	10.12		К№3
41.	Баскетбол. Командные защитные действия.	1	12.12		К№3
42.	Баскетбол. Защитные действия (1:1)	1	14.12		К№3
43.	Баскетбол. Персональная опека игрока	1	17.12		К№3
44.	Баскетбол. Взаимодействие двух игроков в защите и нападение через заслон.	1	19.12		К№3
45.	Баскетбол. Позиционное нападение (3:3).	1	21.12		К№3
46.	Баскетбол. Нападение быстрым прорывом	1	24.12		К№3
47.	Баскетбол. Игра по правилам 3х3	1	26.12		К№3
48.	Баскетбол. Игра по правилам 5х5	1	28.12		К№3
3 четверть		30			
Лыжная подготовка		18			
49.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Совершенствование техники одновременных ходов.	1	14.01		К№4
50.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование техники попеременного двухшажного хода. Прохождение дистанции 1,5км.	1	16.01 18.01		К№4
51.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование одновременного одношажного конькового хода.	1	21.01		К№4
52.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Обучение одновременного одношажного хода (скоростной вариант). Прохождение дистанции 1,5км.	1	23.01		К№4
53.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование одновременного одношажного хода (скоростной вариант). Прохождение дистанции 1,5км.	1	25.01		К№4
54.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Обучение техники конькового хода. Прохождение дистанции до 2 км.	1	28.01		К№4
55.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Оценка одновременного одношажного хода (скоростной вариант).	1	30.01		К№4
56.	Лыжная подготовка: техника выполнения спусков. Эстафеты.	1	01.02		К№4
57.	Лыжная подготовка: техника выполнения спусков. Совершенствование техники преодоления бугров и впадин.	1	04.02		К№4
58.	Лыжная подготовка: техника поворотов и торможений. Обучение техники торможения «плугом», поворот «упором».	1	06.02		К№4
59.	Лыжная подготовка: техника поворотов и торможений. Совершенствование техники торможения «плугом», поворот	1	08.02		К№4

	«упором».				
60.	Лыжная подготовка: техника поворотов и торможений. Оценка техники торможения «плугом», поворот «упором».	1	11.02		К№4
61.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Равномерное передвижение на лыжах до 3 км.	1	13.02		К№4
62.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Прохождение дистанции до 3 км.	1	15.02		К№4
63.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование техники одновременных ходов.	1	18.02		К№4
64.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Сдача контрольного норматива – 2 км.	1	20.02		К№4
65.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции до 3 км.	1	22.02		К№4
66.	Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах. Сдача контрольного норматива -3км (без учета времени)	1	25.02		К№4
Спортивные игры		2			
67.	Баскетбол. Игра по правилам 3*3	1	27.02		К№3
68.	Баскетбол. Игра по правилам 5*5	1	29.02		К№3
Спортивные игры		10			
69.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Волейбол. Совершенствование техники передачи мяча сверху двумя руками, приема мяча снизу над собой.	1	03.03		К№3
70.	Волейбол – передача мяча через сетку. Совершенствование техники передачи и приема мяча после передвижения.	1	05.03		К№3
71.	Волейбол – нижняя прямая подача. Совершенствование техники верхней прямой подачи.	1	07.03		К№3
72.	Волейбол – передача мяча. Совершенствование передачи двумя руками в прыжке и передачи сверху за голову.	1	10.03		К№3
73.	Волейбол – передача мяча через сетку. Совершенствование техники нападающего удара.	1	12.03		К№3
74.	Волейбол – передача мяча через сетку. Совершенствование техники нападающего удара в заданном направлении.	1	14.03		К№3
75.	Волейбол – передача мяча через сетку. Обучение техники одиночного блокирования.	1	17.03		К№3
76.	Волейбол – передача мяча через сетку. Совершенствование техники одиночного блокирования.	1	19.03		К№3
77.	Волейбол – приём мяча после подачи. Обучение техники приему подачи снизу двумя руками.	1	20.03		К№3
78.	Волейбол – приём мяча после подачи. Совершенствование техники приему подачи снизу двумя руками	1	21.03		К№3
4 четверть		24			
Спортивные игры		8			
79.	Волейбол – передача мяча через сетку. Обучение техники отбивания мяча кулаком у сетки.	1	02.04		К№3
80.	Волейбол – нижняя прямая подача. Оценка освоения техники подачи. Учебная игра.	1	04.04		К№3
81.	Волейбол – передача мяча через сетку. Техника отбивания мяча кулаком у сетки. Учебная игра	1	07.04		К№3
82.	Волейбол – передача мяча через сетку. Оценка техники отбивания	1	09.04		К№3

	мяча кулаком у сетки. Учебная игра.				
83.	Волейбол – нижняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1	11.04		К№3
84.	Волейбол. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры при нарушении опорно- двигательного аппарата. Игра по правилам.	1	14.04		К№3
85.	Волейбол. Игра “Ввод мяча через розыгрыш”.	1	16.04		К№3
86.	Волейбол. Игра по правилам.	1	18.04		К№3
	Лёгкая атлетика.	10			
87.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Обучению прыжка в высоту с разбега.	1	21.04		К№1
88.	Легкая атлетика прыжки в высоту с разбега. Оценка освоения техники прыжка в высоту с разбега. Тестирование ч/б 4х9м.	1	23.04		К№1
89.	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Совершенствование техники низкого старта. Тестирование прыжка в длину с места.	1	25.04		К№1
90.	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции. Тестирование бега на 30м-60м. Эстафетный бег.	1	28.04		К№1
91.	Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега. Тестирование ч/б 4х9м.	1	30.04		К№1
92.	Легкая атлетика. Техника прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Тестирование подтягивания.	1	02.05		К№1
93.	Легкая атлетика: метание малого мяча. Освоение техники метания малого мяча. Тестирование поднимания туловища.	1	05.05		К№1
94.	Легкая атлетика: прыжки в длину с разбега. Оценка техники прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Тестирование на гибкость.	1	07.05		К№1
95.	Легкая атлетика: метание малого мяча. Сдача контрольного норматива – метание малого мяча на дальность. Полоса препятствий	1	12.05		К№1
96.	Легкая атлетика: эстафетный и кроссовый бег. Сдача контрольного норматива - 2000 м.	1	14.05		К№1
	Спортивные игры	6			
97.	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Обучение техники удара внешней частью подъема и носком.	1	16.05		К№3
98.	Футбол – передача мяча, ведение мяча. Совершенствование техники удара внешней частью подъема и носком. Правила соревнований.	1	19.05		К№3
99.	Футбол – передача мяча, ведение мяча. Обучение техники вбрасывание мяча из-за боковой линии, ведение мяча в различных направлениях и скоростью.	1	21.05		К№3
100.	Футбол – передача мяча, ведение мяча. Совершенствование техники вбрасывание мяча из-за боковой линии, ведение мяча в различных направлениях и скоростью. Учебная игра в футбол.	1	23.05		К№3
101.	Футбол – передача мяча, ведение мяча. Совершенствование техники освоенных элементов. Учебная игра в футбол.	1	26.05		К№3
102.	Учебная игра в футбол. Правила поведения на воде.	1	28.05		К№3

III. ЛИТЕРАТУРА

Для учеников:

1. В.И. Лях 8-9 класс. Учебник для общеобразовательных организаций. Рекомендовано министерством образования и науки российской федерации, 6-е издание. Москва, «Просвещение» 2018.

Для учителя:

1. Волейбол. Шаги к успеху: перевод с английского/ Барбара Л. Виера, Бонни Джилл Фергюсон. – Москва.: АСТ: Астрель, 2006. – 1-6, 1-161 (9)с.:ил.

2. Твой олимпийский учебник/ Олимпийский комитет России. – Издание 25-е, переработанное и дополненное. Рекомендованное Олимпийским комитетом России в качестве учебного пособия для олимпийского образования – Москва, «Советский спорт» 2014. – 217с.

3. Физическая культура/Ю.И.Евсеев. – Издание 3-е. – Ростов на Дону.: Феникс, 2005. – 382с. – (Высшее образование).

4. Физическая культура в школе: научно - педагогический аспект; книга для педагога. – Издание 2-е, дополненное и переработанное – Ростов на Дону: Феникс, 2009. – 635с. – Библиотека учителя.

5. Физическая культура: 5-9 класс: тестовый контроль: пособие для учителя/ В.И.Лях. – Москва: Просвещение, 2007. – 144с.

6. Физическая культура и здоровье школьников: от А до Я. Советы родителям. – Москва.: Арсенал образования, 2011 – 144с.: ил.

7. Физическая культура: подвижные игры – 9-11 класс ФГОС/ Н.А.Фёдорова. – М.: Издательство «Экзамен», 2016. – 62, (2)с. (Серия Учебно – методический комплект).

8. Федеральный закон «О физической культуре и спорту российской федерации». – Москва.: Проспект, 2010 – 40с.