

**Приложение к ООП ООО для 8 – 9 № 3.12.-1
Русская Православная Церковь (Московский Патриархат)
Козельская епархия**

**НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Православная гимназия в г. Козельске»**

РАССМОТРЕНО на заседании ШМО
Прот. №1 от 29. 08. 17.

УТВЕРЖДАЮ

ПРОВЕРЕНО И СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
Шабурова Е. В.

**Епископ Козельский и Людиновский,
Епархиальный архиерей Козельской
Епархии
Русской православной Церкви
(Московский Патриархат)**

ПРИНЯТО на педсовете
от 31.08. 2017 г.
протокол № 1

**Введено в действие приказом директора
№ 1/8 от 1. 09.2017 г.**

31. 08. 2017 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Физическая культура» 8 класс

Срок реализации: 1 год (2017-2018 год)
3 часа в неделю (за год 102 часа)

Составил программу:
Коленцов Р. Н., учитель физической культуры

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Рабочая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми методическими документами:

- Федеральный Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 № 273 - ФЗ
- Федеральный закон от 1 июня 2005 г. N 53-ФЗ "О государственном языке Российской Федерации"
- Федеральный компонент государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) образования (Приложение к приказу Минобрнауки России от 5 марта 2004 года №1089)
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. №189, зарегистрированных в Минюсте РФ 3.03.2011 г. №19993 (далее – СанПиН 2.4.2.2821-10)
- Закон Калужской области «Об образовании в Калужской области» от 19.09.2013 № 895 (в ред. от 27.11.2015 № 15-ОЗ);
- Приказ министерства образования и науки Калужской области от 15.12.2014 № 2392 «Об утверждении Положения о мониторинге качества подготовки обучающихся 4-11 классов общеобразовательных организаций Калужской области».
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования;
 - Устав НОУ «Православная гимназия в г. Козельске»
- Основная образовательная программа ООО НОУ «Православная гимназия в г. Козельске»
- Календарный учебный график НОУ «Православная гимназия в г. Козельске» на 2017-2018 учебный год
- Положение о рабочей программе учителя НОУ «Православная гимназия в г. Козельске»

Данная рабочая программа составлена на основе Примерной программы по физическому воспитанию и авторской Комплексной программы физического воспитания для учащихся 1 – 11 классов В. И. Ляха и А.А. Зданевич. В соответствии с учебным планом школы на изучение предмета «Физическая культура» в 8 классе отводится 3 часа в неделю.

Программой предусмотрено прохождение материала за 102 часов в учебный год, при трёх разовом занятии в неделю.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: 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 физического воспитания обеспечивается решением следующих основных задач, направленных на:

- укрепление здоровья, содействие гармоническому 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, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентации на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной**. Базовый компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школ.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп.

2. ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов. Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий. Совершенствование и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно-значимых свойств и качеств.

Спортивные игры. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей.

Согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и в защите.

Гимнастика с элементами акробатики. Более сложными становятся упражнения в построении и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах и упорах на различных гимнастических снарядах в связках.

Легкая атлетика.

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, с 5 класса начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открыток) воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. Наиболее целесообразными в освоении в 5—7 классах являются прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги», в высоту с разбега способом «перешагивание». В 8—9 классах можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков.

Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка.

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение листания и длиной 2—3 км. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести I— 2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях.

Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

УРОКИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ

Каждый урок физической культуры должен иметь ясную целевую направленность, конкретные и четкие педагогические задачи, которые определяют содержание урока, выбор методов, средств обучения и воспитания, способов организации учащихся. На каждом уроке решается, как правило, комплекс взаимосвязанных задач: образовательных, оздоровительных и воспитательных. Вместе с тем отличительной особенностью учебных занятий в начальной школе является больший акцент на решении образовательных задач: овладение школой движения, формирование элементарных знаний об основах физической культуры и здоровом образе жизни. Эти задачи должны решаться в тесной взаимосвязи с развитием, прежде всего разнообразных координационных, а также кондиционных способностей. Итогом решения образовательных задач урока должны стать выработанное умение и интерес учащихся самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и использовать их в свободное время. В процессе уроков учитель должен определить predisposition ученика к определенным видам спорта и содействовать началу занятий этими видами.

Большое внимание на каждом уроке учитель должен уделять воспитанию у учащихся таких нравственных и волевых качеств, как дисциплинированность, доброжелательное отношение к товарищам честность, отзывчивость, смелость во время выполнения физических упражнений, а также содействовать развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.).

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ

Каждый урок физической культуры является звеном системы уроков связанных в логическую последовательность построенных друг за другом и направленных на освоение учебного материала конкретной темы. В свою очередь, темы необходимо согласовать между собой, определить объем учебного материала с учетом этапа обучения двигательным действиям, положительной и отрицательной переносимости учащимися нагрузок, подготовленности учащихся класса, возрастных особенностей.

Важнейшим требованием современного урока является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учетом состояния здоровья, пола, физического развития двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

Уроки физической культуры должны проводиться в основном на открытом воздухе. Учащиеся занимаются в спортивной одежде и обуви в соответствии и погодными условиями.

При обучении двигательным действиям предпочтение следует отдавать целостному методу, уделяя основное внимание овладению школой движений. Важно правильно называть упражнения, точно их демонстрировать, своевременно исправлять ошибки.

Обучение двигательным действиям и развитие физических способностей младших школьников тесно взаимосвязаны. Умелое сочетание на уроке развития координационных и кондиционных способностей с обучением двигательным кавыкам — отличительная черта хорошо организованного педагогического процесса.

Говоря об особенностях обучения движениям, развития физических способностей в младшем школьном возрасте, следует выделить проблему оптимального соотношения методов стандартно-повторного и вариативного (переменного) упражнения. По мере того как ученики начнут уверенно выполнять осваиваемые двигательные действия, метод стандартно-повторного упражнения должен уступить место методу вариативного упражнения, который должен сочетаться с широким применением игрового и доступного соревновательного метода.

Для достижения оптимальной общей и моторной плотности урока необходимо использовать нестандартное оборудование, технические средства обучения, доступные тренажеры для развития физических способностей и формирования двигательных навыков. Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Поэтому на уроках четкая организация, разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя, должна сочетаться с предоставлением им определенной свободы и самостоятельности действий, заданиями, стимулирующими творчество и инициативность.

3.КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

8 класс

№	Тема урока	Дата
1	Охрана труда на занятиях по лёгкой атлетике. Тема: Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма.	5.09.
2	Совершенствование низкого старта. Развитие скоростных способностей.	6.09.
3	Упражнения на развитие скорости.	6.09.
4	Развитие скоростной выносливости. Спринтерский бег 60 метров.	12.09.
5	Совершенствование метания мяча на дальность с разбега (коридор 10 метров).	13.09.
6	Совершенствование метания мяча на дальность.	13.09.
7	Развитие скоростно-силовых способностей. Метание мяча на дальность с разбега.	19.09.
		20.09.
8	Овладение техники длительного бега. Бег юноши - 2000 м, девушки –1500 м (без учёта времени).	
9	Совершенствование эстафетного бега.	20.09.
10	Кросс юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров.	26.09.
11	Прыжковые упражнения. Командный бег.	27.09.
12	Шестиминутный бег.	27.09.
13	Совершенствование прыжка в длину с места.	3.10
14	Прыжковая тренировка.	4.10
15	Прыжки в длину с места.	4.10
16	Упражнение на развитие внимания и координации.	10.10
17	Совершенствование метание малого мяча с места в горизонтальную цель (1X1 м) с расстояния 12 -14 метров – девушки, юноши – до 16 м	11.10
18	Метание малого мяча с места в горизонтальную цель (1X1 м)	11.10

	с расстояния 12 -14 метров – девушки, юноши – до 16 м.	
19	Развитие скорости и координации движений.	17.10
20	Совершенствование челночного бега 2X9, 2X15.	18.10
21	Челночный бег 2X9, 2X15.	18.10
22	Охрана труда при проведении спортивных игр. Терминология избранной спортивной игры.	24.10
23	Совершенствование ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	25.10
24	Закрепление ловли и передачи мяча с пассивным сопротивлением защитника.	25.10
25	Совершенствование техники ведения мяча по прямой, с изменением направления и скорости.	7.11 8.11
26	Совершенствование бросков мяча в корзину. Развитие силы мышц рук.	8.11
27	Развитие силы мышц рук.	
28	Охрана труда на занятиях гимнастикой. Тема: Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий.	14.11
		15.11
29	Строевые упражнения. Выполнение команд: «Прямо!», повороты в движении направо, налево.	15.11
30	Общеразвивающих упражнений со скакалкой - девушки. Мальчики с набивным мячом.	
31	Совершенствование акробатического элемента: кувырок назад в упор, стоя ноги врозь – юноши. Девушки – из упора присев пережат в стойку на лопатках.	21.11
32	Юноши – длинный кувырок через препятствие, девушки – акробатический элемент «мост».	22.11
33	Общеразвивающих упражнений со скакалкой – девушки. Мальчики с набивным мячом.	22.11
34	Совершенствование акробатического элемента: юноши –	28.11

	стойка на голове махом, девушки – из стойки на лопатках в полу шпагат.	
35	Акробатического элемента: юноши – стойка на голове махом.	29.11
36	Акробатические элементы: девушки – акробатическое соединение ранее изученных элементов.	29.11
37	Общеразвивающих упражнений без предметов с большой амплитудой движения. Юноши - упражнения в висе на перекладине. Девушки - акробатическое соединение.	5.12
38	Совершенствование опорного прыжка через козла способом ноги врозь в длину (высота 110-115 см – мальчики), девушки - прыжок ноги врозь через козла в ширину (высота 110 см).	6.12
39	Закрепление опорного прыжка через гимн. Козла.	6.12
40	Опорного прыжка через козла способом ноги врозь в длину, девушки - прыжок ноги врозь через козла в ширину.	12.12
41	Юноши – бросок набивного мяча (весом 2 кг) из различных и.п. Девушки - совершенствование комбинаций упражнений на гимнастическом бревне.	13.12
42	Совершенствование комбинаций упражнений на гимнастическом бревне. Упражнения в висе.	13.12
43	Юноши – подтягивание на перекладине. Девушки - совершенствование комбинаций упражнений на гимнастическом бревне.	19.12
44	Юноши – бросок набивного мяча (весом 2 кг) из положения сидя ноги врозь, двумя руками сверху.	20.12
45	Девушки - комбинаций упражнений на гимнастическом бревне.	20.12
46	Охрана труда на занятиях по лыжной подготовке. Тема: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта.	26.12
47	Совершенствование попеременно двухшажного хода.	27.12
48	Закрепление попеременно двухшажного хода.	27.12

49	Совершенствование одновременного одношажного хода.	10.01
50	Совершенствование одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	10.01
51	Закрепление одновременный одношажный ход (стартовый вариант).	16.01
52	Обучение торможение «плугом». Прохождение дистанции изученными способами.	17.01
53	Обучение поворота «плугом».	17.01
54	Совершенствование торможения «плугом». Прохождение дистанции изученными способами.	23.01
55	Обучение конькового хода.	24.01
56	Совершенствование конькового хода.	24.01
57	Закрепление конькового хода.	30.01
58	Коньковый ход в быстром темпе.	31.01
59	Игры: «Гонки с преследованием».	31.01
60	Игра: «То на право, то на лево».	6.02
61	Игры: «Гонки с выбыванием».	7.02
62	Прохождение учебной дистанции 4,5 км.	7.02
63	Игра: «Групповой рывок».	13.02
64	Баскетбол. Совершенствование бросков мяча с пассивным противодействием.	14.02
65	Совершенствование перехвата мяча.	14.02
66	Тактические действия в нападении и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	27.02
67	Тактические действия в нападении и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3.	28.02
68	Тактика игры. Взаимодействие в нападении и защита через «заслон».	28.02
69	Игра по правилам.	6.03
70	Игра по упрощённым правилам.	7.03
71	Игра по правилам.	7.03
72	Игра по правилам.	13.03
73	Волейбол. Совершенствование техники передвижений	14.03

	(перемещения в стойке, остановки, ускорения).	
74	Передача мяча над собой, во встречных колоннах.	14.03
75	Отбивание мяча через сетку кулаком.	20.03
76	Совершенствование нижней прямой подачи. Приём подачи.	21.03
77	Игра по упрощенным правилам.	21.03
78	Игра по правилам.	27.03
79	Игра по правилам.	28.03
80	Игра по правилам.	28.03
81	Составление упражнений на совершенствование координации, скоростно-силовых, силовых способностей и выносливости.	3.04
82	Совершенствование прыжка в длину с места. Развитие прыжковой выносливости.	4.04
83	Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагиванием». Прыжок в длину с места.	4.04
		10.04
84	Развитие быстроты, координации. Прыжок в высоту.	
85	Совершенствование челночного бега 2X9, 2X15. Развитие силы.	11.04
86	Челночный бег 2X9, 2X15.	11.04
87	Понятие темп, скорости и объёме лёгкоатлетических упражнений, направленных на развитие быстроты. Совершенствование метания мяча на дальность с разбега.	17.04
88	Развитие скоростных способностей. Метание мячей на дальность с разбега.	18.04
89	Развитие общей выносливости.	18.04
90	Спринтерский бег 60 метров.	24.04
91	Техника передачи эстафетной палочки.	25.04
92	Кросс 500 метров – девушки, 1000 метров – юноши.	25.04
93	Длительный бег.	1.05
94	Игры на закрепление навыка бега, скорости реакции.	2.05

95	Удары по неподвижному мячу.	2.05
96	Удары по катящемуся мячу.	8.05
97	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой.	12.05
98	Ведение мяча по прямой с изменением скорости.	12.05
99	Ведение мяча по прямой с изменением скорости с сопротивлением.	15.05
100	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы.	16.05
101	Ведение с активным сопротивлением защитника.	16.05
102-105	Игра футбол.	22.05 23.05 23.05 29.05

4. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной 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 направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;

- индивидуальные способы контроля за развитием 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 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;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Учебно-методическое обеспечение.

- Комплексная программа физического воспитания 1 -11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. М., Просвещение, 2008г.
- Справочник учителя физической культуры. Авторы: П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва. Волгоград, Учитель, 2008г.
- Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. Автор: В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий. М., Владос, 2003 г.
- Физическое воспитание в школе. Автор: Е.Л. Гордияш, И.В. Жигульская, Г.А. Ильина, О.В. Рыбьякова Волгоград: Учитель,2008г.
- Лучшие спортивные игры для детей и родителей. Автор Ю. Антонова, М.: ООО «ИД РИПОЛ классик», «ДОМ XXI век», 2006 г.
- Оздоровительные основы физических упражнений. – Л.Д. Назаренко. – М.: ВЛАДОС – ПРЕСС, 2003.
- Олимпийцы среди нас. – А. Исаев. – М.: Физкультура и спорт, 1998.
- Внеклассное мероприятие по физкультуре в средней школе. – М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2006.
- Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе 1-11 кл. – Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин – М.: ДРОФА, 2006.
- Ежедневные занятия физкультурой с учащимися на воздухе. – И.Г. Скачков. – М.: Просвещение, 1991.

- Физическое воспитание в системе коррекционно-развивающего обучения. – Г.П. Болонов. М.: Творческий центр, 2003.
- Двигательный режим в образовательных учреждениях. – И.М. Николаичев, А.Л. Карасик, А.В. Фищенко, Л.В. Механюк, М.А. Сазонова. М.: 2009.
- Тестовый контроль 5-9 кл. – В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2009.
- Физическая культура 8-9 класс, учебник для учащихся. – В.И. Лях.- М.: Просвещение, 2008.