


«Согласовано»

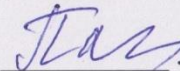
Заместитель директора

 С.В. Кузниченкова
Протокол педсовета №1

«30»августа 2024 года.

«Утверждаю»

Директор МКОУ Горнобалыклейская СШ

 И.Н.Павлова

Приказ № 145
«30» августа 2024 года

МКОУ Горнобалыклейская СШ
Дубовский муниципальный район
Волгоградская область

**План работы
школьного спортивного клуба
«Балыклей»**

Составитель :

Учитель физической культуры: Харлашин Алексей Владимирович

Год составления: 2024

Согласовано на заседании МО
протокол № 1 от 30 августа 2024 г.

Горный Балыклей 2024 год

«Согласовано»

Заместитель директора

_____ С.В. Кузниченко

Протокол педсовета №1

«30»августа 2024 года.

«Утверждаю»

Директор МКОУ Горнобалыклейская СШ

_____ Л.Н.Павлова

Приказ № _____

«30» августа 2024 года

МКОУ Горнобалыклейская СШ
Дубовский муниципальный район
Волгоградская область

***План работы
школьного спортивного клуба
«Балыклей»***

Составитель :

Учитель физической культуры: Харлашин Алексей Владимирович

Год составления: 2024

Согласовано на заседании МО
протокол № 1 от 30 августа 2024 г.

Горный Балыклей 2024 год

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Программа «**Школьного спортивного клуба**» разработана на основе:

- Федерального государственного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г. № 1897;
- Авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).
- Примерных программ по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы. Основная школа. М, Просвещение 2015;
- Программы «Физическая культура, 5-9 кл., Лях В.И., Зданевич А.А., Просвещение, 2015г.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать следующие учебники:

- *Виленский М. Я.* Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М.: Просвещение, 2015
- *Лях, В. И.* Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М.: Просвещение, 2015

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой и вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем.

Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Разработаны следующие разделы учебной программы:

- легкая атлетика и кроссовая подготовка – 1 и 4 четверти
- гимнастика с элементами акробатики - 2 четверть
- спортивные игры (баскетбол, волейбол) - 3 четверть.

График освоения учебного материала составлен из расчета 24 урока на 1 четверть, 24 на 2 четверть, 30 на 3 четверть, 24 на 4 четверть.

Программа предназначена для практического использования в учебно-образовательном процессе с целью сохранения единого образовательного пространства и преемственности в задачах между ступенями образования, предупреждения учебных перегрузок, соблюдения общих подходов к раскрытию дидактических единиц, установленных в государственном образовательном стандарте основного общего образования второго поколения. При выборе материала вариативной части предпочтение отдано национальным видам физических упражнений: игре в лапту, подвижным играм, соревновательно - игровой деятельности.

Содержание данной программы предназначено для учащихся основной и подготовительной медицинских групп. Занятия с учащимися специальной медицинской группы ведётся в соответствии со степенью заболевания и состоянием здоровья каждого ученика.

Текущий контроль для определения уровня физической подготовленности и физических способностей проводится выборочно по видам освоенных упражнений и учебного материала (метания, прыжки, бег, выполнение гимнастических упражнений и т.д.), а также посредством выборочного контроля (не чаще одного раза в неделю) по основам знаний о физической культуре и выполнению: наклонов вперёд из положения сидя, подниманию туловища из положения лёжа за 30 сек.(1 мин.), челночный бег 3х10 м и др.

Текущий (контроль) учет является основным видом проверки успеваемости учащихся по физической культуре. Он отражает качество усвоения отдельных тем учебного материала и решения задач конкретного урока. Оценка за успеваемость выставляется в баллах.

Оценка успеваемости по физической культуре в 9 классе производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («5», «4», «3») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности. Оценка ставится за технику движений и теоретические знания. При отказе выполнения упражнения или его грубом искажении, систематической неподготовленности к уроку (например, отсутствие спортивной формы и др.) ставится оценка «2».

2. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

База и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

3. МЕСТО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 9 класс из расчёта 3 ч в неделю: в 9 классе - 102 ч. Согласно Базисному учебному плану на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 945 ч, из расчета 3 ч в неделю с V по IX класс.

4. ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования ФГОС данная рабочая программа для 9 класса направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре. Урочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты:

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению; и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные результаты:

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- 1) понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- 2) овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- 3) приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- 4) расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность ее воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- 5) формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приемами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, в том числе в подготовке к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО). (в ред. Приказа Минобрнауки России от 29.12.2014 N 1644).

4.1 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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 легкоатлетические действия (бег, прыжки, метания);
- выполнять основные технические действия и приемы игры в волейбол, баскетбол и лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- 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, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа;*
- *выполнять комплексы упражнений адаптивной 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»;*

5. СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ О ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Естественные основы. 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. Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям. 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.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. 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. Гигиенические основы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечении их общеукрепляющей и оздоровительной направленности, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности. Ведение тетрадей по самостоятельным занятиям физическими упражнениями, контролю за функциональным состоянием организма, физическим развитием и физической подготовленностью.

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта.

Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изучение учебной и специальной литературы по физической культуре, изложение взглядов и отношений к ее материальным и духовным ценностям.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

Приемы закаливания. Воздушные ванны. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С).

Солнечные ванны. Водные процедуры. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы.

Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю.

Температура в парильне +70...+90 °С (2-3 захода по 3-7 мин).

Способы самоконтроля. Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Приемы самоконтроля физических нагрузок: на выносливость, скоростной, силовой, координационной направленности. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

| | |
|---|--|
| Основная направленность | Баскетбол |
| На освоение техники перемещений, владения мячом | Стойка, перемещение приставным шагом боком, лицом, спиной вперед. Остановка двумя шагами прыжком. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| На освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача 2мя от груди и 1ой от плеча, на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении, с изменением направления и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. |
| На овладение техникой бросков мяча | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с пассивным сопротивлением защитника. Максимальное расстояние до корзины 4,80 м в прыжке. |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Перехват мяча. |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок |
| На освоение тактики игры | Ведение и личная защита и взаимодействиях 2:2, в корзину. Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка) |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Игра по правилам баскетбола |
| Основная направленность | Волейбол |
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. | Стойка игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановки, ускорения) |
| На освоение техники приема и передач мяча | Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели |
| На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей | Игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) и на укороченных площадках. Игра по упрощенным правилам волейбола |
| На освоение техники нижней прямой подачи | Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. |
| На освоение техники прямого нападающего удара | Прямой нападающий удар при встречных передачах. |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, удар |
| На освоение тактики игры | Тактика свободного нападения. Позитивное нападение без изменения позиций игроков (6:0) |
| Основная направленность | Легкая атлетика |
| На овладение техникой спринтерского бега | Низкий старт от 30 до 70 м. Бег с ускорением от 40 до 60 м. Бег на результат до 100 м. |
| На овладение техникой длительного бега | Бег в равномерном и переменном темпе до 20 мин (мальчики), до 15 мин (девочки). Бег на 2000 м(м), |

| | |
|--|---|
| | 1500 м(д). |
| На овладение техникой прыжка в длину с разбега | Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега |
| На овладение техникой прыжка в высоту | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. |
| На овладение техникой метания в цель и на дальность | Метание мяча на дальность с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния (мальчики до 16м, девочки -12-14 м). |
| На развитие выносливости | Кросс до 20 мин, бег с препятствиями и на местности, эстафеты, круговая тренировка. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толчки и броски набивных мячей до 3 кг. |
| На развитие скоростных способностей | Эстафеты, старты из различных и.п., бег с ускорением, с максимальной скоростью. |
| На развитие координационных способностей | Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность (обеими руками). |
| На знания о физической культуре | Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; названия упражнений, основы правильной техники, правила соревнований; представления о темпе, скорости, легкоатлетических упражнений, направленных на развитие физических качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований. |
| На овладение организаторскими умениями | Измерение результатов, подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы развития физических качеств, двигательных умений на основе легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. |
| Основная направленность | Гимнастика с элементами акробатики |
| На освоение строевых упражнений | Пройденный в предыдущих классах материал. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге; перестроения из колонны по одному в колонны по два, по четыре в движении. |
| На освоение общеразвивающих упражнений без предметов | Сочетание различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении, с маховым движением ног, с подскоками, приседанием, поворотами. Простые связки. Общеразвивающие упражнения в парах |
| На освоение общеразвивающих упражнений с предметами | С набивными мячами, гантелями (1-3 кг), с эспандерами. Комбинации упражнений с обручами, скакалкой, большими мячами. |
| На освоение и совершенствование висов и упоров | Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висте. |
| На освоение опорных прыжков | М - прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Д - прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). |
| На освоение акробатических упражнений | М - из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Д - равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. |
| На развитие координационных способностей | ОРУ без предметов и с предметами; то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, |

| | |
|---|--|
| | вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Прыжки в глубину. Эстафеты, игры, с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. |
| На развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазанье по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, с гантелями, набивными мячами. |
| На развитие скоростно-силовых способностей | Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. |
| На развитие гибкости | ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке. Упражнения с предметами. |
| На знания о физической культуре | Значение гимнастических упражнений для сохранения правильной осанки, развития силовых способностей и гибкости; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для разогревания; основы выполнения гимнастических упражнений. |
| На овладение организаторскими умениями | Помощь и страховка, демонстрация упражнений; установка и уборка снарядов; составление простейших комбинаций упражнений. Правила соревнований. |
| Самостоятельные занятия | Упражнения и простейшие программы для развития физических качеств с предметами и без предметов, с использованием гимнастических снарядов. Правила самоконтроля. Способы регулирования нагрузки. |

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | | | | |
|-----------|-------------------------------------|---------------------------|------------|------------|------------|------------|
| | | Класс | | | | |
| | | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 1. | Базовая часть | 75 | 75 | 75 | 75 | 75 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | | | | |
| 1.2 | Спортивные игры | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2. | Вариативная часть | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 2.1 | Кроссовая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 2.2 | Легкая атлетика | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| | Итого: | 102 | 102 | 102 | 102 | 102 |

В соответствии с нормами СанПиНа разрешается: 2 часа физической культуры – урочная деятельность, 1 час – внеурочная деятельность (спортивная секция).

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

9 класс

| у р о к № | Раздел программы | Тема занятия | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Домашнее задание | Дата |
|-----------------------|---|--|---|---------------------------------------|--------------|
| | | | | | план факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 1 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Высокий, низкий старт до 30 м, бег с ускорением 70-80 м, финиширование, специальные беговые упражнения. Представление о темпе, скорости и объёме л/атлетических упражнений. Занятия на тренажёрах. | Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. Уметь правильно выполнять бег с максимальной скоростью до 100 метров | Поднимание туловища из положения лёжа | _____ |
| 2 | Прыжок в длину, метание малого мяча | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега, метание мяча в цель. ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Спортивные игры. | Проявлять качества силы, быстроты и координации при выполнении прыжковых упражнений. | Комплекс 1 | _____ |
| 3 | Бег на средние дистанции (техника длительного бега) | Бег в равномерном темпе до 20мин (м). 15 мин (д). ОРУ на развитие выносливости. Занятия на тренажёрах. | Осваивать технику бега на средние дистанции. | Комплекс 1 | _____ |
| 4 | Метания малого мяча | Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. ОРУ на снарядах и тренажёрах. | Осваивать технику метания мяча. Соблюдать правила техники безопасности при метании малого мяча. | Подтягивания из виса на перекладине | _____ |
| 5 | Метания малого мяча | Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность. Занятия на снарядах и тренажёрах. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча. | Комплекс 1 | _____ |
| 6 | Прыжки в высоту | Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега способом перешагивания. Занятия на снарядах и тренажёрах. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту. | Комплекс 1 | _____ |

| | | | | | |
|----|--|--|---|--|-------|
| 7 | Кроссовая подготовка | Бег (до 17 мин). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта». | Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Поднимание туловища из положения лёжа | _____ |
| 8 | Кроссовая подготовка | Бег (до 2000 м). Развитие выносливости. Спортивная игра «Русская лапта». | Уметь бегать в равномерном темпе (до 20 мин) | Комплекс 1 | _____ |
| 9 | Висы. Строевые упражнения | Строевые упражнения. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м), смешанные висы (д). Подтягивание в висе. Развитие силовых способностей. Спортивные игры. | Освоение универсальных умений по самостоятельному выполнению упражнений по строевой подготовке. | Бег на месте | _____ |
| 10 | Акробатика | Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с 3-х шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд (д). Упражнения на кольцах (м), на бревне (д). Занятия на тренажёрах. | Уметь выполнять строевые команды, акробатические элементы отдельно и в комбинации. Знать основные гимнастические снаряды. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | _____ |
| 11 | Акробатика | Комплекс гимнастических упражнений. Упражнения на кольцах (м), на бревне (д). Спортивные игры. | Проявлять качества координации. | Комплекс 2 | _____ |
| 12 | Акробатика | Из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперёд с 3-х шагов разбега (м). Равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперёд (д). Занятия на тренажёрах. | Проявлять качества координации при выполнении акробатических упражнений. | Наклоны на гибкость | _____ |
| 13 | Опорный прыжок, строевые упражнения | Строевые упражнения. Опорные прыжки. ОРУ на месте. Развитие силовых способностей. Спортивные игры. | Составлять режим дня. | Прыжки на скакалке | _____ |
| 14 | Развитие силовых способностей и силовой выносливости | Лазание по канату, гимнастической лестнице. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажёрах. | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений. | Комплекс 2 | _____ |
| 15 | Развитие силовых способностей и силовой | Лазание по канату, гимнастической лестнице. ОРУ на месте. Спортивные игры. | Проявлять качества силы, координации и выносливости при выполнении упражнений. | Наклоны на гибкость | _____ |

| | | | | | |
|----|---|--|--|--|-------|
| | <i>выносливости</i> | | | | |
| 16 | <i>Развитие силовых способностей и силовой выносливости</i> | Упражнения атлетической и ритмической гимнастики. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах. Занятия на тренажерах. | Различать упражнения по воздействию на развитие основных физических качеств. | Комплекс 2 | _____ |
| 17 | <i>Баскетбол</i> | Сочетания передвижений и остановок, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Игра в баскетбол. | Осваивать правила игры в баскетбол. | Комплекс 1 | _____ |
| 18 | <i>Баскетбол</i> | Ведение мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) с сопротивлением защитника. Вырывание и выбивание, перехват мяча. Игра в баскетбол. | Осваивать универсальные умения управлять эмоциями в процессе учебной и игровой деятельности. | Комплекс 1 | _____ |
| 19 | <i>Баскетбол</i> | Ведение мяча. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, ловли) с сопротивлением защитника. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Игра в баскетбол. | Моделировать технические действия в игровой деятельности. | Комплекс 1 | _____ |
| 20 | <i>Баскетбол</i> | Техника передвижений, остановок, ведения, ловли и передачи мяча различным способом на месте и в движении. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях. Игра в баскетбол. | Моделировать технику выполнения игровых действий в зависимости от изменения условий и двигательных задач. | Прыжки в длину с места | _____ |
| 21 | <i>Баскетбол</i> | Игры и игровые задания. Взаимодействия игроков. Игра по правилам баскетбола | Взаимодействовать в парах и группах при выполнении технических действий в спортивных играх. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | _____ |
| 22 | <i>Волейбол</i> | Перемещение игрока, передача мяча сверху двумя руками в прыжке. Нападающий удар при встречных передачах. Учебная игра. | Характеризовать показатели физического развития, физической подготовки. | Наклоны на гибкость | _____ |
| 23 | <i>Волейбол</i> | Варианты подачи мяча. Приём подачи. Передача мяча сверху в парах, приём мяча снизу двумя руками. Игра в волейбол. | Моделировать ситуации, требующие перехода от одних действий к другим. | Комплекс 1 | _____ |
| 24 | <i>Волейбол</i> | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Тактика свободного нападения. | Проявлять скоростно-силовые способности при выполнении | Бег на месте | _____ |

| | | | | | |
|----|---|--|---|--|-------|
| | | Развитие координационных способностей. Игра в волейбол. | упражнений в игре. | | |
| 25 | Волейбол | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0). Игра в нападение в зоне 3, игра в защите. Развитие координационных способностей. Игра в волейбол. | Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять качества координации и быстроты. | Комплекс 1 | _____ |
| 26 | Волейбол | Комбинации из освоенных элементов: прием, передача, нападающий удар. Позиционное нападение с изменением позиций игроков (6:0). Развитие силовых и координационных способностей. Игра в волейбол. | Проявлять качества координации и быстроты. | Комплекс 1 | _____ |
| 27 | Прыжки в высоту | Прыжки в высоту с 3-5шагов разбега способом перешагивания. Занятия на тренажёрах. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках в высоту. | Прыжки на скакалке | _____ |
| 28 | Метания малого мяча | Метание мяча весом 150 г с разбега в коридор 10 м на дальность. ОРУ на выносливость. Спортивные игры. | Соблюдать правила техники безопасности при выполнении метания мяча. Осваивать технику метания мяча с разбега. | Прыжки в длину с места | _____ |
| 29 | Бег на средние дистанции (техника длительного бега) | Бег в равномерном темп, бег 2000 м (м), 1500 м (д). ОРУ на развитие выносливости. Занятия на снарядах и тренажёрах. | Осваивать технику бега на средние дистанции. Проявлять координацию при выполнении упражнений. | Комплекс 2 | _____ |
| 30 | Прыжок в длину, метание малого мяча | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги», метание мяча в цель с расстояния 16 м (м), 12-14 м (д). ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на снарядах и тренажёрах. | Уметь правильно выполнять основные движения в прыжках в длину, метать мяч. | Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа | _____ |
| 31 | Прыжок в длину, метание малого мяча | Прыжок в длину с 11-13 шагов разбега способом «согнув ноги». ОРУ на развитие скоростно-силовых качеств. Занятия на снарядах и тренажёрах. | Моделировать комплексы упражнений с учетом их цели: на развитие силы, быстроты, выносливости. | Комплекс 2 | _____ |
| 32 | Спринтерский бег, эстафетный бег | Бег на результат 100 м, специальные беговые упражнения, развитие скоростных возможностей. Влияние л/атлетических упражнений на различные системы организма. Спортивные игры. | Выявлять различия в основных способах передвижения человека. | Комплекс 2 | _____ |

| | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

Учитель физической культуры: А.В. Харлашин

7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА».

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств
по предмету физкультура

9 класс

| Контрольные упражнения | Показатели | | | | | |
|--|------------|------|------|---------|------|-------|
| | Мальчики | | | Девочки | | |
| Учащиеся | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Оценка | “5” | “4” | “3” | “5” | “4” | “3” |
| Прыжок в длину с места | 200 | 185 | 175 | 175 | 155 | 150 |
| Прыжок в длину с разбега | 390 | 350 | 330 | 330 | 290 | 280 |
| Прыжок в высоту с разбега | 120 | 115 | 110 | 110 | 105 | 100 |
| Поднимание туловища за 30 с | 26 | 21 | 18 | 23 | 20 | 17 |
| Сгибание и разгибание рук упоре лежа на полу (кол-во раз) | 31 | 25 | 18 | 14 | 8 | 6 |
| Отжимание в упоре на брусьях | 15 | 8 | 5 | - | - | - |
| Подтягивание (м) или из виса лежа на низкой перекладине (д) (кол-во раз) | 10 | 6 | 4 | 17 | 10 | 8 |
| Поднимание ног до < 90градусов | 16 | 13 | 10 | 19 | 16 | 13 |
| Метание мяча на дальность | 40 | 35 | 30 | 26 | 21 | 18 |
| Челночный бег 6x10 | 15.5 | 16.5 | 17.5 | 17.0 | 18.0 | 19.0 |
| Бег 1000 м | 3.40 | 4,00 | 5,00 | 4.20 | 4.40 | 5.30 |
| Бег 1500 м | 6,40 | 7,30 | 9,00 | 7,20 | 8,50 | 10,00 |
| Бег 800 м | 2,55 | 3,20 | 4,20 | 3,30 | 4,10 | 5,20 |
| Бег 400 м | 1,14 | 1,28 | 1,50 | 1,32 | 1,45 | 2,20 |
| Бег 60 м | 8.7 | 9.7 | 10.1 | 9.6 | 10.6 | 11,0 |
| Бег 30 м | 4.5 | 5.1 | 6,0 | 4.9 | 5.8 | 7,0 |
| Удержание ног под <90градусов на ш/стенке(с | 13 | 11 | 9 | 14 | 12 | 10 |
| Вис на перекладине (сек) | 45 | 35 | 20 | 28 | 25 | 12 |
| Пистолеты с опорой на одну руку, на правой и | 12 | 10 | 8 | 11 | 9 | 7 |

| | | | | | | |
|---|------|------|-------|-------|-------|-------|
| левой ноге | | | | | | |
| Бег 2000 м | 9,05 | 9,35 | 10,00 | 11,05 | 11,45 | 12,15 |
| Наклоны вперед из положения сидя | 13 | 11 | 6 | 20 | 15 | 13 |
| Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа | 50 | 45 | 40 | 40 | 35 | 26 |
| Прыжок на скакалке, 25 сек, раз | 58 | 56 | 54 | 66 | 64 | 62 |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

| № | Наименование | Кол - во | Размер | Площадь | Требования |
|---|---|-----------------|---------------|----------------|-------------------|
| ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ | | | | | |
| 1 | Мультимедийный компьютер | 1 | | | |
| УЧЕБНО-ПРАКТИЧЕСКОЕ ОБОРУДОВАНИЕ | | | | | |
| Гимнастика | | | | | |
| 1 | Стенка гимнастическая | 3 | | | |
| 2 | Бревно гимнастическое напольное | 1 | | | |
| 3 | Бревно гимнастическое высокое | 1 | | | |
| 4 | Козел гимнастический | 2 | | | |
| 5 | Конь гимнастический | 1 | | | |
| 6 | Перекладина гимнастическая | 4 | | | |
| 8 | Брусья гимнастические, параллельные. | 1 | | | |
| 9 | Канат для лазания, с механизмом крепления | 2 | | | |
| 10 | Мост гимнастический подкидной | 2 | | | |
| 11 | Скамейка гимнастическая жесткая | 1 | | | |
| 12 | Маты гимнастические | 10 | | | |
| 13 | Мяч малый (теннисный) | 10 | | | |
| 14 | Скакалка гимнастическая | 15 | | | |
| 15 | Палка гимнастическая | 20 | | | |
| 16 | Обруч гимнастический | 8 | | | |
| Легкая атлетика | | | | | |
| 1 | Планка для прыжков в высоту | 2 | | | |
| 2 | Стойки для прыжков в высоту | 2 | | | |
| 3 | Барьеры л/а тренировочные | 1 | | | |
| 4 | Рулетка измерительная (20м) | 1 | | | |
| 5 | Секундомер | 1 | | | |

| | | | | | |
|---------------------------------------|---|----|-------|--|--|
| 6 | Палочки эстафетные | 4 | | | |
| Спортивные игры | | | | | |
| 1 | Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой | 1 | | | |
| 3 | Мячи баскетбольные | 30 | | | |
| 4 | Жилетки игровые | 10 | | | |
| 5 | Стойки волейбольные универсальные | 2 | | | |
| 6 | Сетка волейбольная | 2 | | | |
| 7 | Мячи волейбольные | 10 | | | |
| 8 | Мячи футбольные | 10 | | | |
| СПОРТИВНЫЕ ЗАЛЫ | | | | | |
| 1 | Спортивный зал игровой | 1 | | | |
| 2 | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | 1 | | | |
| 3 | Раздевалка | 2 | | | |
| ПРИШКОЛЬНЫЙ СТАДИОН (ПЛОЩАДКА) | | | | | |
| 1 | Легкоатлетическая дорожка | 1 | 230м | | |
| 2 | Сектор для прыжков в длину | 1 | | | |
| 3 | Игровое поле для мини-футбола | 1 | 60x30 | | |
| 4 | Площадка игровая баскетбольная | 1 | 20x10 | | |
| 5 | Площадка игровая волейбольная | 1 | 16x8 | | |
| 6 | Гимнастический городок | 1 | | | |

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

ЛИТЕРАТУРА

1. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. – Волгоград : ВГАФК, 2020. – 68 с.
2. *Каинов, А. Н.* Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. – Волгоград : ВГАФК, 2020. – 52 с.
3. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1–11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. – 2019. – № 1–8.
4. *Лях, В. И.* Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2019.
5. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М. : Физкультура и спорт, 1919. – 496 с.
6. *Настольная книга учителя физической культуры* : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. – М. : ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2019. – 526 с.
7. *Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре* / авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М. : Дрофа, 2001. – 128 с.

9. *Физическое* воспитание учащихся 10–11 классов : пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейсона. – М. : Просвещение, 1920. – 112 с.

Интернет: библиотека ЦОК, РЭШ