

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МБОУ СОШ № 256 ГО ЗАТО Фокино Приморский край

РАССМОТРЕНО

на заседании

методического совета

Протокол №1 от «26» августа 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ СОШ №256

Н. В. Маркова

Приказ № 86 от «28» августа 2026 г.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 67D3DF49D1AE418DB7341CB736087548
Владелец: Маркова Наталья Вадимовна
Действителен с 17.01.2026г. до 03.09.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10064070)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 8 классов

составлена учителем физической культуры

Блезиной А.Е.

ГО ЗАТО Фокино, 2026-2027

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы по физической культуре является 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 программе по физической культуре данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность программы по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение программы по физической культуре заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Общее число часов, рекомендованных для изучения физической культуры на уровне основного общего образования, в 8 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

8 КЛАСС

Знания о физической культуре.

Физическая культура в современном обществе: характеристика основных направлений и форм организации. Всестороннее и гармоничное физическое развитие. Адаптивная физическая культура, её история и социальная значимость.

Способы самостоятельной деятельности.

Коррекция осанки и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой. Коррекция избыточной массы тела и разработка индивидуальных планов занятий корригирующей гимнастикой.

Составление планов-конспектов для самостоятельных занятий спортивной подготовкой. Способы учёта индивидуальных особенностей при составлении планов самостоятельных тренировочных занятий.

Физическое совершенствование.

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Профилактика перенапряжения систем организма средствами оздоровительной физической культуры: упражнения мышечной релаксации и регулирования вегетативной нервной системы, профилактики общего утомления и остроты зрения.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Модуль «Гимнастика».

Акробатическая комбинация из ранее освоенных упражнений силовой направленности, с увеличивающимся числом технических элементов в стойках, упорах, кувырках, прыжках (юноши).

Гимнастическая комбинация на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с увеличивающимся числом технических элементов в прыжках, поворотах и передвижениях (девушки). Гимнастическая комбинация на перекладине с включением ранее освоенных упражнений в упорах и висах (юноши). Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока (юноши). Вольные упражнения на базе ранее разученных акробатических упражнений и упражнений ритмической гимнастики (девушки).

Модуль «Лёгкая атлетика».

Кроссовый бег, прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись».

Правила проведения соревнований по сдаче норм комплекса ГТО. Самостоятельная подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО в беговых (бег на короткие и средние дистанции) и

технических (прыжки и метание спортивного снаряда) дисциплинах лёгкой атлетики.

Модуль «Плавание».

Старт прыжком с тумбочки при плавании кролем на груди, старт из воды толчком от стенки бассейна при плавании кролем на спине. Повороты при плавании кролем на груди и на спине. Проплыwanie учебных дистанций кролем на груди и на спине.

Модуль «Спортивные игры».

Баскетбол. Повороты туловища в правую и левую стороны с удержанием мяча двумя руками, передача мяча одной рукой от плеча и снизу, бросок мяча двумя и одной рукой в прыжке. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Волейбол. Прямой нападающий удар, индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении. Игровая деятельность по правилам с использованием ранее разученных технических приёмов.

Футбол. Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы, остановка мяча внутренней стороной стопы. Правила игры в мини-футбол, технические и тактические действия. Игровая деятельность по правилам мини-футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (девушки). Игровая деятельность по правилам классического футбола с использованием ранее разученных технических приёмов (юноши).

Совершенствование техники ранее разученных гимнастических и акробатических упражнений, упражнений лёгкой атлетики и зимних видов спорта, технических действий спортивных игр.

Модуль «Спорт».

Физическая подготовка к выполнению нормативов Комплекса ГТО с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

проводить анализ основных направлений развития физической культуры в Российской Федерации, характеризовать содержание основных форм их организации;

анализировать понятие «всестороннее и гармоничное физическое развитие», раскрывать критерии и приводить примеры, устанавливать связь с наследственными факторами и занятиями физической культурой и спортом;

проводить занятия оздоровительной гимнастикой по коррекции индивидуальной формы осанки и избыточной массы тела;

составлять планы занятия спортивной тренировкой, определять их целевое содержание в соответствии с индивидуальными показателями развития основных физических качеств;

выполнять гимнастическую комбинацию на гимнастическом бревне из ранее освоенных упражнений с добавлением элементов акробатики и ритмической гимнастики (девушки);

выполнять комбинацию на параллельных брусьях с включением упражнений в упоре на руках, кувырка вперёд и соскока, наблюдать их выполнение другими обучающимися и сравнивать с заданным образцом, анализировать ошибки и причины их появления, находить способы устранения (юноши);

выполнять прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись», наблюдать и анализировать технические особенности в выполнении другими обучающимися, выявлять ошибки и предлагать способы устранения;

выполнять тестовые задания комплекса ГТО в беговых и технических легкоатлетических дисциплинах в соответствии с установленными требованиями к их технике;

соблюдать правила безопасности в бассейне при выполнении плавательных упражнений;

выполнять прыжки в воду со стартовой тумбы;

выполнять технические элементы плавания кролем на груди в согласовании с дыханием;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	3			Учебник, эл. журнал, интернет
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Способы самостоятельной деятельности	2			Учебник, эл. журнал, интернет
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Физкультурно-оздоровительная деятельность	2			Учебник, эл. журнал, интернет
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Гимнастика (модуль "Гимнастика")	8			Учебник, эл. журнал, интернет
2.2	Лёгкая атлетика (модуль "Легкая атлетика")	10			Учебник, эл. журнал, интернет

2.3	Кроссовая подготовка	10			Учебник, эл. журнал, интернет
2.4	Плавание (модуль "Плавание")	8			Учебник, эл. журнал, интернет
2.5	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	8			Учебник, эл. журнал, интернет
2.6	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	8			Учебник, эл. журнал, интернет
2.7	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6			Учебник, эл. журнал, интернет
2.8	Модуль "Спорт"	3			Учебник, эл. журнал, интернет
Итого по разделу		61			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **8 КЛАСС**

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Физическая культура в современном обществе (День физкультурника)	1				Учебник, интернет
2	Всестороннее и гармоничное физическое развитие	1				Учебник, интернет
3	Адаптивная и лечебная физическая культура	1				Учебник, интернет
4	Правила проведения самостоятельных занятий при коррекции осанки и телосложения	1				Учебник, интернет
5	Составление планов для самостоятельных занятий с учетом индивидуальных особенностей	1				Учебник, интернет
6	Упражнения для профилактики утомления	1				Учебник, интернет
7	Дыхательная гимнастика и гимнастика для глаз	1				Учебник, интернет
8	Акробатические комбинации (30.07 – 78 лет И.Винер)	1				Учебник, интернет
9	Акробатические комбинации	1				Учебник, интернет
10	Гимнастическая комбинация на	1				Учебник,

	гимнастическом бревне					интернет
11	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см; поднимание туловища из положения лежа на спине (01.09 – День ГТО)	1				Учебник, интернет
12	Гимнастическая комбинация на перекладине	1				Учебник, интернет
13	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: подтягивание из виса на высокой перекладине – мальчики; наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	1				Учебник, интернет
14	Гимнастическая комбинация на параллельных брусьях (50 лет А.Немову)	1				Учебник, интернет
15	Вольные упражнения на базе ритмической гимнастики	1				Учебник, интернет
16	Бег на короткие и средние дистанции	1				Учебник, интернет
17	Правила и техника выполнения нормативов комплекса ГТО: бег на 30 м и 60 м	1				Учебник, интернет
18	Бег на длинные дистанции	1				Учебник, интернет
19	Правила и техника выполнения	1				Учебник,

	норматива комплекса ГТО: бег на 1500 м или 2000 м					интернет
20	Прыжки в длину с разбега	1				Учебник, интернет
21	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: прыжок в длину с места толчком двумя ногами	1				Учебник, интернет
22	Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись»	1				Учебник, интернет
23	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: челночный бег 3x10 м	1				Учебник, интернет
24	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: метание мяча весом 150 г	1				Учебник, интернет
25	Правила и техника выполнения норматива комплекса ГТО: кросс на 3 км	1				Учебник, интернет
26	Техника безопасности и основы кроссового бега	1				Учебник, интернет
27	Равномерный бег по пересеченной местности (развитие общей выносливости)	1				Учебник, интернет
28	Техника бега на подъемах	1				Учебник, интернет
29	Преодоление искусственных и естественных препятствий	1				Учебник, интернет
30	Специальные беговые упражнения и	1				Учебник,

	развитие скоростно-силовых качеств					интернет
31	Переменный бег и бег по пересеченной местности	1				Учебник, интернет
32	Кроссовый бег на средние дистанции	1				Учебник, интернет
33	Тактика кроссового бега и распределение сил	1				Учебник, интернет
34	Кроссовый бег на длинные дистанции	1				Учебник, интернет
35	Сдача нормативов по кроссовой подготовке	1				Учебник, интернет
36	Старт прыжком со стартовой тумбы	1				Учебник, интернет
37	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на груди	1				Учебник, интернет
38	Старт прыжком со стартовой тумбы с последующим проплывание дистанции способом кроль на спине	1				Учебник, интернет
39	Техника открытого поворота при плавании кролем на груди	1				Учебник, интернет
40	Техника открытого поворота при плавании кролем на спине	1				Учебник, интернет
41	Старт из воды толчком о стенку бассейна	1				Учебник, интернет
42	Проплывание учебных дистанций с выполнением старта и поворотов	1				Учебник, интернет
43	Правила и техника выполнения	1				Учебник,

	норматива комплекса ГТО: плавание 50 м					интернет
44	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				Учебник, интернет
45	Передача мяча одной рукой от плеча и снизу	1				Учебник, интернет
46	Передача мяча одной рукой снизу	1				Учебник, интернет
47	Передача мяча одной рукой снизу	1				Учебник, интернет
48	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке (03.10 – 48 лет Белову)	1				Учебник, интернет
49	Бросок мяча в корзину двумя руками в прыжке	1				Учебник, интернет
50	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				Учебник, интернет
51	Бросок мяча в корзину одной рукой в прыжке	1				Учебник, интернет
52	Прямой нападающий удар	1				Учебник, интернет
53	Прямой нападающий удар	1				Учебник, интернет
54	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				Учебник, интернет
55	Индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места	1				Учебник, интернет
56	Тактические действия в защите	1				Учебник, интернет

57	Тактические действия в нападении	1				Учебник, интернет
58	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Учебник, интернет
59	Игровая деятельность с использованием разученных технических приёмов	1				Учебник, интернет
60	Удар по мячу с разбега внутренней частью подъёма стопы	1				Учебник, интернет
61	Остановка мяча внутренней стороной стопы	1				Учебник, интернет
62	Правила игры в мини-футбол	1				Учебник, интернет
63	Правила игры в мини-футбол	1				Учебник, интернет
64	Игровая деятельность по правилам классического футбола (25.05 – Всемирный День Футбола)	1				Учебник, интернет
65	Игровая деятельность по правилам классического футбола	1				Учебник, интернет
66	Правила выполнения спортивных нормативов 4-5 ступени. Правила ТБ	1				Учебник, интернет
67	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)	1				Учебник, интернет
68	Фестиваль «Мы сдадим ГТО» (сдача	1				Учебник,

	норм ГТО с соблюдением правил и техники выполнения испытаний (тестов) 4-5 ступени)					интернет
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура 5-9 классы. Москва «Просвещение»
А.П.Матвеев 2011 г.
- Физическая культура 5-9 классы. Т.С Лисицкая, Л.А. Новикова
издательство «Астрель»
- Физическая культура 8-9 классы. В.И. Лях

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическое воспитание в школе. Издательство «Учитель» Е.Л.Гордияш,
И.В. Жигульская.

Уроки физической культуры в среднем звене. Издадельство
«Просвещение» В.М. Мозговой.

Рабочие программы физического воспитания учащихся. 1 – 11 классы.
В.И. Лях, А.А. Зданевич

Настольная книга учителя физической культуры. Издательство
«Физкультура и спорт». Г.И. Погадаев.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет.