

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Муниципальное образование "Муниципальный округ Кизнерский
район Удмуртской Республики в лице Администрации муниципального
образования "Муниципальный округ Кизнерский район Удмуртской
Республики"
МБОУ Кизнерская сельская ООШ

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО

СОГЛАСОВАНО
на педсовете

УТВЕРЖДЕНО
директор школы

Газизова Е.П.
Протокол №4
от «29» августа 2024 г.

Костина Н.В.
Протокол №7
от «30» августа 2024 г.

Костина Н.В.
Приказ №57
от «30» августа 2024 г.

Рабочая программа

по предмету АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

для обучающихся с задержкой психического развития
(вариант 7)

9 КЛАСС

с. Кизнер, 2024 г.

.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по предмету: «Физическая культура» для 9 класса общеобразовательной школы составлена на основе:

1. Федерального государственного общеобразовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.12.10г. №1897.

2. Основной образовательной программы основного общего образования 2020-2021г. Приказ №237 от 31.08.2020г.

3. Авторской программы «Физическая культура». Примерные рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций / В.И.Лях.- 9-е изд. - М: Просвещение,2021.

4. Учебного плана МБОУ Кизнерская сельская школа

5. Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию к реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.05.2020 №254.

. В программе В.И.Ляха программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть – входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по волейболу, единоборства, подготовка к сдачи норм ГТО. Программа включает в себя разделы: легкая атлетика, гимнастика, единоборства, лыжная подготовка, спортивные игры (волейбол, баскетбол), подготовка к сдачи норм ГТО.

Рабочая 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 стандарте.

Рабочая программа регламентирует объем содержания образования. Рабочая программа создавалась с учетом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей .

Целью школьного физического воспитания 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.

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены

- обучение основам базовых видов двигательных действий;

- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных

параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Программный материал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процессе уроков.

Общая характеристика учебного предмета

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

Важнейшим требованием проведения урока по физической культуре 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. В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 102 часа (3 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения рабочей программы по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе

Личностные результаты:

- осознание себя как гражданина России, формирование чувства гордости, отслеживание результатов параолимпийских игр, специальной олимпиады международного и федерального уровней;
- испытание чувства гордости школьными успехами и достижениями как собственными, так и своих товарищей, достигнутых в соревнованиях различного уровня;
- формирование навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- способность к осмыслению социального окружения, своего места в нем, принятие соответствующих возрасту ценностей и социальных ролей;

- владение навыками коммуникации и принятыми нормами социального взаимодействия, в том числе владение вербальными и невербальными коммуникативными компетенциями, использование доступных информационных технологий для коммуникации;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве природной и социальной частей.

Уровни достижения предметных результатов по учебному предмету «Адаптивная физическая культура» в 9 классе

Минимальный уровень:

- демонстрировать знания о физической культуре как системе разнообразных форм занятий физическими упражнениями по укреплению здоровья;
- демонстрировать правильную осанку; видов стилизованной ходьбы под музыку; комплексов корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), осанки в движении, положений тела и его частей (в положении стоя); комплексов упражнений для укрепления мышечного корсета;
- понимать влияния физических упражнений на физическое развитие и развитие физических качеств человека;
- планировать занятий физическими упражнениями в режиме дня (под руководством учителя);
- выбирать (под руководством учителя) спортивную одежду и обувь в зависимости от погодных условий и времени года;
- знать основные физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация;
- демонстрировать жизненно важные способы передвижения человека (ходьба, бег, прыжки, лазанье, ходьба на лыжах, плавание);
- определять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела) (под руководством учителя);
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и учебной деятельности;
- демонстрировать акробатические и гимнастические комбинации из числа усвоенных (под руководством учителя);
- участвовать со сверстниками в подвижных и спортивных играх; – взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- иметь представления об особенностях физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- оказывать посильную помощь сверстникам при выполнении учебных заданий; – применять спортивный инвентарь, тренажерных устройств на уроке физической культуры. *Достаточный уровень:*

- иметь представление о состоянии и организации физической культуры и спорта в России, в том числе о Параолимпийских играх и Специальной олимпиаде;
- выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения без предмета: упражнения на осанку, на контроль осанки в движении, положений тела и его частей стоя, сидя, лёжа; комплексы упражнений для укрепления мышечного корсета;
- выполнять строевые действия в шеренге и колонне;
- знать виды лыжного спорта, демонстрировать технику лыжных ходов; знать температурные нормы для занятий; – планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- знать и измерять индивидуальные показатели физического развития (длина и масса тела), – подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений (под руководством учителя);
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на доступном техническом уровне
- ; – участвовать в подвижных играх со сверстниками, осуществлять их объективное судейство; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- знать особенности физической культуры разных народов, связи физической культуры с природными, географическими особенностями, традициями и обычаями народа;
- доброжелательно и уважительно объяснять ошибки при выполнении заданий и предлагать способы их устранения;
- объяснять правила, технику выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки (с помощью учителя);
- пользоваться спортивным инвентарем и тренажерным оборудованием;
- правильно ориентироваться в пространстве спортивного зала и на стадионе;
- правильно размещать спортивные снаряды при организации и проведении подвижных и спортивных игр.

Обучающиеся, допущенные к занятиям адаптивной физической культурой по состоянию здоровья, проходят два раза в год испытания (тесты). Для каждой возрастной ступени разработаны нормативы с учётом возможностей дифференцированных групп обучающихся.

.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА. 9 класс (102 часа)

История возникновения физической культуры. Физическая культура и олимпийское движение в России.

Атлетическая гимнастика Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы организма.

Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.

Основы обучения и самообучения двигательными действиями.

Составление и выполнение комплексов упражнений без предметов утренней гимнастики.

Совершенствование физических способностей.

Адаптивная физическая культура.

Предупреждение травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах. Базовые виды спорта. Самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение занятий физической культурой. Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз. Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений. Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение. Ведение дневника самонаблюдения за динамикой индивидуального физического развития по показателям длины и массы тела, окружности грудной клетки, осанке, форме стопы.

Самоконтроль. Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.

Спортивно-оздоровительная деятельность.

Легкая атлетика. Низкий старт от 30 м до 80 м. Прыжки в длину с 11-13 шагов разбега. Прыжки в высоту с 7-9 шагов разбега. Дальнейшее овладение техникой метания малого мяча в цель и на дальность. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) (девушки — с расстояния 12—14 м, юноши — до 18 м). Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с шага, с двух шагов, с трёх шагов, с четырёх шагов вперёд-вверх. Дальнейшее развитие скоростно-силовых способностей. Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объёме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях лёгкой атлетикой. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений. Правила самоконтроля и гигиены. Измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Гимнастика с основами акробатики. 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. Совершенствование двигательных способностей. Совершенствование двигательных способностей с помощью гантелей (3 - 5 кг), тренажеров, эспандеров. Мальчики: подъем переворотом в упор махом и силой; подъем махом вперед в сед ноги врозь. Девочки: вис прогнувшись на нижней жерди с опорой ног о верхнюю; переход в упор на нижнюю жердь. Мальчики: прыжок согнув ноги (козел в длину, высота 115 см). Девочки: прыжок боком (конь в ширину, высота 110 см). Мальчики: из упора присев силой стойка на голове и руках; длинный кувырок вперед с трех шагов разбега. Девочки: равновесие на одной; выпад вперед; кувырок вперед. Совершенствование силовых способностей и силовой выносливости. Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки

Лыжные гонки.

Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др. Правила самостоятельного выполнения упражнений и домашних заданий. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

Волейбол. Передача мяча у сетки и в прыжке через сетку. Передача мяча сверху, стоя спиной к цели. Совершенствование психомоторных способностей и навыков игры. Совершенствование координационных способностей. Совершенствование выносливости. Дальнейшее развитие скоростных и скоростно-силовых способностей.

Совершенствование скоростных и скоростно-силовых способностей. Прием мяча, отраженного сеткой. Нижняя прямая подача мяча в заданную часть площадки. Прямой нападающий удар при встречных передачах. Совершенствование координационных способностей. Совершенствование тактики освоенных игровых действий. Игра в нападении в зоне 3. Игра в защите

Б а с к е т б о л . Дальнейшее закрепление техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Дальнейшее закрепление техники ловли и передач мяча. Дальнейшее закрепление техники ведения мяча. Дальнейшее закрепление техники бросков мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Совершенствование техники вырывания и выбивания мяча, перехвата. Совершенствование техники. Дальнейшее закрепление тактики игры. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух (трех) игроков в нападении и защите (тройка и малая, через "заслон", восьмерка). Игра по упрощенным правилам баскетбола. Совершенствование психомоторных способностей Элементы единоборств: Стойки и передвижения в стойке. Захваты рук и туловища. Освобождение от захватов. Приемы борьбы за выгодное положение. Борьба за предмет. Упражнения по овладению приемами страховки. Подвижные игры типа "Выталкивание из круга", "Бой петухов", "Часовые и разведчики", "Перетягивание в парах" и т.п. Силовые упражнения и единоборства в парах Упражнения в парах, овладение приемами страховки, подвижные игры

КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ В 9 КЛАССЕ

№	Тема урока	Дата проведения
1	История возникновения физической культуры	
2	Бег 30м, бег 60м, бег 1000м	
3	Бег 30м, бег 60м, бег 1000м	
4	Метание мяча на дальность, бег 1000м	
5	Метание мяча на дальность, прыжки в длину	
6	Прыжки в длину с разбега, бег1000м, метание в цель	
7	Прыжки в длину с разбега, бег1000м, метание в цель	
8	Прыжки в длину с разбега, бег1000м, метание в цель	
9	Прыжки в длину с места, прыжки в высоту	
10	Прыжки в длину с места, прыжки в высоту.	
11	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	
12	Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	
13	Силовая подготовка	
14	Упражнения на гибкость и пресс	
15	Силовая подготовка	
16	Упражнения на гибкость и пресс	
17	Физическая культура и олимпийское движение в России.	
18	История баскетбола. Правила игры. Правила ТБ при занятиях баскетболом. Основные приёмы игры	
19	Правила игры. Стойка игрока. Перемещения. Остановки.	

	2	
20	Совершенствование стоек, перемещений, остановок	
21	Ловля и передача мяча двумя руками. Ведение мяча	
22	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Ведение мяча	
23	Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах с шагом. Ведение мяча	
24	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места	
25	Атлетическая гимнастика Значение нервной системы в управлении движениями и регуляции системы организма	
26	Остановка двумя шагами. Бросок двумя руками от головы с места	
27	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате. Бросок двумя руками снизу в движении.	
28	Ловля мяча двумя руками от груди в квадрате	
29	Вырывание и выбивание мяча	
30	Позиционное нападение(5:0) без изменения позиции игроков	
31	Бросок двумя руками ловли мяча. Игра снизу после	
32	Бросок двумя руками снизу после ловли мяча. Игра	
33	Игровые задания 2:1, 3:3. Штрафной бросок	
34	Игровые задания 2:1, 3:3. Штрафной бросок	
35	Двухсторонняя игра	
36	Двухсторонняя игра	
37	Личная гигиена в процессе занятий физическими упражнениями.	
38	Выполнение комплексов упражнений утренней зарядки, комплексов упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя) для формирования правильной осанки и коррекции ее нарушений	
39	Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, для формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития	
40	Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультурминутки. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз	
41	Прикладно - ориентированные упражнения	
42	Т.Б. на лыжах, подбор лыжного инвентаря	
43	Попеременный четырёхшажный ход. Оказание помощи при обморожениях и травмах	
44	Попеременный четырёхшажный ход.	
45	Попеременный четырёхшажный ход.	
46	Попеременный четырёхшажный ход. Прохождение 1500м	
47	Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение 1500-2000м	
48	Основы обучения и самообучения двигательными действиями	

49	Коньковый ход, спуск с пологих склонов	
50	Коньковый ход, спуск с пологих склонов	
51	Коньковый ход, Спуск с пологих склонов	
52	Торможение и поворот плугом	
53	Торможение и поворот плугом	
54	Преодоление бугров и впадин, поворот плугом	
55	Преодоление бугров и впадин, поворот плугом История лыжного спорта	
56	Спуск со склона с препятствием Торможение "плугом	
57	Спуск со склона с препятствием Торможение "плугом	
58	Составление и выполнение комплексов упражнений без предметов утренний гимнастики	
59	Волейбол. Правила игры. Стойки и перемещения игрока. Верхняя передача мяча	
60	Волейбол. Правила игры. Стойки и перемещения игрока. Верхняя передача мяча	
61	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	
62	Передача мяча двумя руками сверху над собой и вперед	
63	Передача мяча двумя руками сверху на месте и после передачи вперед	
64	Прием мяча снизу двумя руками над собой	
65	Прием мяча снизу двумя руками над собой	
66	Прием мяча в парах через зону. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнера	
67	Передача мяча через сетку. Прямой нападающий удар после подбрасывания партнера	
68	Т.Б в единоборствах. Самостраховка	
69	Самостраховка	
70	Захват рук и туловища	
71	Освобождение от захватов	
72	Освобождение от захватов Приемы самообороны	
73	Приемы самообороны	
74	Адаптивная физическая культура.	
75	Стр.упр.Т.б на занятиях гимнастикой и обучение работы с карточками	
76	Стр.упр.Утренняя гимнастика по карточкам	
77	Стр.упр, Упражнения на гимнастических брусьях	
78	Стр.упр, Упражнения на гимнастических брусьях	
79	Предупреждение травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах. 10ч Г	
80	Опорный прыжок	
81	Акробатический упражнения	
82	Акробатический упражнения	
83	Акробатический упражнения	
84	Подтягивание (м),	
85	Лазанье по шведской стенке. Подтягивание(м),	

	поднимание туловища с положения лёжа	
86	Лазанье по канату и шведской стенке. Поднимание туловища с положения лёжа, наклон из положения сидя	
87	Лазанье по канату и лестнице. Наклон из положения сидя	
88	Лазанье по лестнице, отжимание	
89	Гимнастическая полоса препятствий, отжимание	
90	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	
91	Самостоятельные занятия физическими упражнениями	
92	Прыжки в длину с места, прыжки в высоту	
93	Прыжки в длину с места, прыжки в высоту	
94	12 Бег 30м, бег 60м, бег 1000м	
95	Бег 60м, метание мяча в даль	
96	Метание мяча в даль, бег 1000м	
97	Прыжки в длину, бег 1000м	
98	Прыжки в длину с разбега, метание мяча в цель	
99	Бег 2000м, метание в цель	
100	Эстафетный бег, бег до 15 мин.	
101	Базовые виды спорта	
102	Прикладно - ориентированные упражнения	
	Всего 102 часа	

Уровень физической подготовленности учащихся (Нормативы)

№	Учебные нормативы	Оценки		
		3	4	5
1	60 м	10,0	9,4	8,8
2	500м	2,30	2,10	2,00
3	1500 м кросс	7,40	7,00	6,20
4	Прыжок в длину с разбега	2,90	3,50	3,80
5	Прыжок в высоту	110	120	130
6	Метание мяча(150 г)	30	38	42
7	Челночный бег 4х9м	11,0	9,8	9,5
8	Прыжок в длину с места.	175	200	220
9	Прыжки через скамейку 30 см	40	50	55
10	Поднимание туловища за 30 сек.	18	20	27
11	Подтягивание	3	8	10

Пособие для обучающихся:

- Лях В.И., Зданевич Физическая культура: учебник для учащихся 9-11 классы. – М.: Просвещение, 2010г.;

Пособие для учителя:

- Журнал «Физическая культура в школе».

- Кузнецов В.С., Колодницкий, Г.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. -, 2009

- Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 2008

- Макаров А.Н. Лёгкая атлетика. – М., 1990

- Настольная книга учителя физической культуры /под ред. Л.Б.Кофмана. – М., 2009

- Практикум по лёгкой атлетике /под ред. И.В.Лазарева, В.С. Кузнецова, Г.А.Орлова. – М., 2009
- Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О.Листов. – М.,2011.
- Спорт в школе /под ред.. И.П.Космина, А.П. Паршикова, Ю.П.Пузыря. – М., 2009
- Урок в современной школе /ред. Г.А Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н.Казаков. – М., 2008
- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э.Найминова-
<https://resh.edu.ru/s>