

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа» с. Куратово**

Согласована
Экспертной комиссией.
Протокол № 1 от « 30» 08.2019 г.
Председатель экспертной комиссии
Костромина Н.И. Костромина Н.И.

Утверждаю:
Директор школы Мишарина В.П.
Приказ № 167 – од от 31.08.2019 г.



**РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Среднего общего образования
Срок реализации программы: 2 года

Составитель: Пунегова Н.А., учитель физической
культуры

с. Куратово, 2019 г.

**ПРОГРАММА
СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ.**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Программа по физической культуре составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования РФ от 5 марта 2004 г. N 1089, программы физического воспитания учащихся 1-11 классов(авторы В. И. Лях, А.А. Зданевич , М., Просвещение, 2010 год)

Программа определяет инвариантную (обязательную) часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает примерное распределение учебных часов на их изучение

Структура документа.

Программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников.

Общая характеристика учебного предмета.

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

В программе для среднего (полного) общего образования двигательная деятельность, как учебный предмет, представлена двумя содержательными линиями: физкультурно-оздоровительная деятельность и спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Каждая из этих линий имеет соответствующие свои три учебных раздела (знания, физическое совершенствование, способы деятельности).

Первая содержательная линия программы «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирует образовательный процесс на укрепление здоровья учащихся и воспитание бережного к нему отношения. Через свое предметное содержание она нацеливается на формирование интересов и потребностей школьников в регулярных занятиях физической культурой и спортом, творческом использовании осваиваемого учебного материала в разнообразных формах активного отдыха и досуга, самостоятельной физической подготовке к предстоящей жизнедеятельности. В разделе «Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности» содержатся сведения о роли занятий физической культурой в

предупреждении раннего старения организма человека, способах и средствах профилактики профессиональных заболеваний, возникающих в процессе трудовой деятельности. Здесь же приводятся знания об оздоровительных системах физического воспитания, средствах и формах активного восстановления и повышения работоспособности человека. Во втором разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» представлено учебное содержание, ориентированное на укрепление индивидуального здоровья учащихся, повышение функциональных возможностей основных систем их организма. Данное содержание включает в себя комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, учитывающих интересы учащихся в гармоничном развитии собственных физических способностей, формировании индивидуального типа телосложения, культуры движений. В третьем разделе «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» раскрываются способы самостоятельной организации и проведения оздоровительных форм занятий физической культурой, приемы наблюдения за показателями собственного здоровья и работоспособности, индивидуального контроля и регулирования физических нагрузок на занятиях физическими упражнениями.

Вторая содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность с прикладно-ориентированной физической подготовкой» соотносится с интересами учащихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности учащихся. В первом разделе «Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся сведения об основах самостоятельной подготовки учащихся к соревновательной деятельности, даются понятия тренировочного процесса и тренировочного занятия, раскрываются общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке и ее связи со спортивно-оздоровительной деятельностью. Во втором разделе «Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной физической подготовкой» дается учебное содержание, ориентированное на повышение физической и технической подготовленности учащихся по одному из базовых видов спорта, а также физические упражнения и комплексы, нацеленные на физическую подготовку учащихся к предстоящей жизнедеятельности. Отличительной особенностью этого раздела программы, является предоставление возможности учащимся осуществлять углубленную подготовку по одному из базовых видов спорта. Определение вида спорта устанавливается решением педагогического Совета образовательного учреждения, исходя из интересов большинства учащихся, имеющих в школе спортивных традиций и квалифицированных учителей (тренеров), а также его популярности и массовости в конкретном регионе. Принимая решение об углубленном освоении одного из видов спорта, предусматривается и соответствующее для этого увеличение объема часов

(до 15%), который формируется за счет его уменьшения по другим темам раздела «Спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой». В третьем разделе «Способы физкультурно-спортивной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой» приводятся практические умения, необходимые и достаточные для организации и проведения самостоятельных оздоровительных тренировок в режиме спортивной подготовки.

Цель:

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Задачи:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой
- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам.
- развитие двигательных способностей и приобретение знаний в области физической культуры и спорта.
- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями для повышения работоспособности и укрепления здоровья.
- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психологических процессов и свойств личности.

Место предмета в базисном учебном плане.

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 204 часа для обязательного

изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 3 часа в неделю в X и XI классах.

Программа рассчитана на 204 учебных часа. При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 8 учебных часов (или 16,8%) предназначенный учителям образовательных учреждений для реализации собственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий.

По национально- региональному компоненту больше времени отводится на лыжный спорт, куда включены виды охотничьих забав. В отличии от комплексной программы веден раздел « Бадминтон» .

Бадминтон: основная стойка, движения по площадке, ведение волана в игру, приём волана, удары по волану.

В связи с неблагоприятными погодными условиями в тематическом плане предусматриваются темы ОФП: баскетбол, волейбол, бадминтон.

знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни».

Формы и методы обучения:

При изучении тем используется следующая форма:

- название изучаемого упражнения
- описание техники изучаемого упражнения
- проверка готовности ученика к обучению двигательных действий

В каждой серии делается перечень учебных заданий, которые должны быть выполнены.

Развитие двигательных способностей учащихся осуществляется посредством различных методических форм: упражнений- заданий, тестов, подвижных и спортивных игр, круговых занятий, домашнего задания.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности.

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе основного общего образования являются:

В познавательной деятельности:

- определение существенных характеристик изучаемого объекта;
- самостоятельное создание алгоритмов деятельности;
- формулирование полученных результатов.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- поиск нужной информации по заданной теме;
- умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства;
- владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога.

В рефлексивной деятельности:

- понимание ценности образования как средства развития культуры личности;
- объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности;
- владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

Результаты обучения.

Результаты изучения предмета физической культуры приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию личностно-ориентированного, деятельностного и практико-ориентированного подходов и задаются по трем базовым основаниям: «Знать/понимать», «Уметь» и «Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни»

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

СОДЕРЖАНИЕ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ(2)

Оздоровительные системы физического воспитания.

Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.

Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.

Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.

Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне (ГТО)»; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; плавании; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини- футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; плавание на груди, спине, боку с грузом в руке.

2[2] С учетом медицинских показаний, уровня физического развития, физической подготовленности и климатических условий региона.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ.

(210 часов)

Физкультурно-оздоровительная деятельность .

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности . Предупреждение раннего старения и длительного сохранения творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их цель, задачи, содержание и формы организации. *Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психо-социального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.*

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными показаниями здоровья. Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью .

Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культурой в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопия; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах,

головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в предродовом периоде (девушки).

Индивидуализированные комплексы упражнений из оздоровительных систем физического воспитания: *Атлетическая гимнастика (юноши)*: комплексы упражнений на общее и избирательное развитие силы мышц, «подтягивание» отстающих в своем развитии мышц и мышечных группы; комплексы упражнений на формирование гармоничного телосложения (упражнения локального воздействия по анатомическим признакам); комплексы упражнений на развитие рельефа мышц плеча, груди, спины, бедра, брюшного пресса.

Ритмическая гимнастика (девушки): стилизованные комплексы общеразвивающих упражнений на формирование точности и координации движений; танцевальные упражнения с лентами (махи и круги с лентами, прыжки, переводы лент).

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности).

Планирование содержания и физической нагрузки в индивидуальных оздоровительных занятиях, распределение их в режиме дня и недели.

Выполнение простейших гигиенических сеансов самомассажа (состав основных приемов и их последовательность при массаже различных частей тела).

Ведение дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, состоянием здоровья и работоспособностью.

Спортивно-оздоровительная деятельность

с прикладно-ориентированной физической подготовкой .

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности с прикладно-ориентированной физической подготовкой. Общие представления о самостоятельной подготовке к соревновательной деятельности, понятие физической, технической и психологической подготовки. Общие представления об индивидуализации содержания и направленности тренировочных занятий (по избранному виду спорта), способы совершенствования техники в соревновательных упражнениях и повышения физической нагрузки (понятие режимов и динамики нагрузки). Особенности распределения тренировочных занятий в режиме дня и недели.

Общие представления о прикладно-ориентированной физической подготовке, ее цель, задачи и формы организации, связь со спортивно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной и прикладно-ориентированной направленностью. Гимнастика с основами акробатики 10-11 классы (24 часа): совершенствование техники в соревновательных упражнениях и

индивидуально подобранных спортивных комбинациях (на материале основной школы). Прикладные упражнения на гимнастических снарядах с грузом на плечах (юноши): ходьба с поворотами и с расхождением; лазанье по гимнастическому канату и гимнастической стенке, опорные прыжки через препятствия, упражнения на бревне(д) на перекладине(ю). Строевые команды и приемы (юноши).

Легкая атлетика 10-11 классы(58 часов): Совершенствование индивидуальной техники в соревновательных упражнениях (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): кросс по пересеченной местности с использованием простейших способов ориентирования; преодоление полос препятствий с использованием разнообразных способов метания, переноской «пострадавшего» способом на спине.

Лыжные гонки 10- 11 классы(60 часов): Совершенствование индивидуальной техники ходьбы на лыжах (на материале основной школы). Прикладные упражнения (юноши): специализированные полосы препятствий, включающие подъемы, спуски («по прямой» и «змейкой»), небольшие овраги и невысокие трамплины..

Спортивные игры 10-11 классы(60 часов): Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, бадминтоне,). Прикладные упражнения (юноши): упражнения и технические действия, сопряженные с развитием основных психических процессов (скорость реакции, внимание, память, оперативное мышление.

Национальные виды спорта 10-11 классы (6 часов): охотничьи забавы, совершенствование техники соревновательных упражнений, прохождение на лямпах.

Туризм 10-11 классы (5 часов): Совершенствование ориентирования в лесу, установка палатки.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (3 час).

Технология разработки планов-конспектов тренировочных занятий, планирование содержания и динамики физической нагрузки в системе индивидуальной прикладно-ориентированной и спортивной подготовки (по избранному виду спорта).

Контроль режимов физической нагрузки и их регулирование во время индивидуальных тренировочных занятий.

Тематический план

№ урока	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Теория	Практич.
10 класс				
1.	Легкая атлетика.	16 ч	1 ч	15 ч
1.1.	Техника безопасности. Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия.		+	+
1.2.	ОФП. Беговые упражнения.			+
1.3.	ОФП. Беговые упражнения.			+
1.4.	ОФП. Беговые упражнения.			+
1.5.	ОФП. Беговые упражнения.			+
1.6.	ОФП. Беговые упражнения.			+
1.7.	ОФП. Беговые упражнения.			+
1.8.	ОФП. Контрольные тесты.			+
1.9.	ОФП. Контрольные тесты.			+
1.10.	Ритмические упражнения. Бег 100м.			+
1.11.	Ритмические упражнения. Бег 100м (учет).			+
1.12.	Ритмические упражнения. Контрольные тесты.			+
1.13.	Ритмические упражнения. Бег 1000м.			
1.14.	Аэробические упражнения. Бег 1000м.			
1.15.	Аэробические упражнения. Контрольные тесты.			
1.16.	Аэробические упражнения. Контрольные тесты.			
2.	Спортивные игры. Волейбол.	19 ч	1 ч	18 ч
2.1.	Техника безопасности. Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.		+	+
2.2.	Прием подачи (повторение). Прием подачи (совершенствование). Учебная игра.			+

2.3.	Прием подачи (повторение). Прием подачи (совершенствование). Учебная игра.			+
2.4.	Прием подачи (повторение). Прием подачи (совершенствование). Учебная игра.			+
2.5.	Прием подачи (повторение). Прием подачи (совершенствование). Учебная игра.			+
2.6.	Прием подачи (учет). Передачи мяча (разучивание). Учебная игра.			+
2.7.	Передачи мяча (закрепление). Учебная игра.			+
2.8.	Передачи мяча (совершенствование). Нападающий удар (разучивание).			+
2.9.	Передачи мяча (совершенствование). Нападающий удар (разучивание).			+
2.10.	Нападающий удар (закрепление). Блок (разучивание).			+
2.11.	Нападающий удар (закрепление). Блок (разучивание).			+
2.12.	Блок (закрепление). Прием нападающего удара (разучивание). Учебная игра.			+
2.13.	Блок (закрепление). Прием нападающего удара (разучивание). Учебная игра.			+
2.14.	Блок (совершенствование). Прием нападающего удара (закрепление).			+
2.15.	Нападающий удар (учет). Прием нападающего удара (совершенствование).			+
2.16.	Блок (учет). Прием нападающего удара (совершенствование).			+
2.17.	Тактические действия при нападении (разучивание). Учебная игра.			+
2.18.	Тактические действия при нападении (разучивание). Учебная игра.			
2.19.	Тактические действия при нападении (закрепление). Учебная игра.			
3.	Гимнастика.	13 ч	1 ч	12 ч

3.1.	Техника безопасности. Гимнастика при умственной деятельности. Строевые упражнения.		+	+
3.2.	Строевые упражнения. Перекладина (разучивание). Приемы страховки.			+
3.3.	Строевые упражнения. Перекладина (разучивание). Приемы самостраховки.			+
3.4.	Перекладина (закрепление). Опорный прыжок (разучивание). Силовые упражнения и единоборства в парах.			+
3.5.	Опорный прыжок (закрепление). Акробатика (разучивание). Перекладина (совершенствование)			+
3.6.	Акробатика (закрепление). Опорный прыжок (закрепление). Перекладина (совершенствование).			+
3.7.	Перекладина (учет). Опорный прыжок (закрепление). Акробатика (закрепление).			+
3.8.	Опорный прыжок (учет). Акробатика (закрепление). Бревно (разучивание).			+
3.9.	Акробатика (совершенствование). Бревно (разучивание). Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.			+
3.10.	Акробатика (совершенствование). Бревно (закрепление).			+
3.11.	Акробатика (учет). Бревно (закрепление).			
3.12.	Бревно (совершенствование). Лазания (повторение). Полоса препятствий.			
3.13.	Бревно (учет). Лазания (повторение). Полоса препятствий.			
4.	Лыжная подготовка.	30 ч	1 ч	29 ч
4.1.	Техника безопасности. Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности.		+	+
4.2.	Переход с хода на ход (совершенствование).			+

	Коньковый ход (закрепление)			+
4.3.	Повторение лыжных ходов.			
4.4.	Повторение лыжных ходов. Правила самостоятельных занятий спортом.			+
				+
4.5.	Повторение лыжных ходов.			
4.6.	Повторение лыжных ходов. Особенности подготовки лыжников.(юношей и девушек)			+
4.7.	Переход с хода на ход (разучивание).Основные элементы тактики лыжного хода.			+
				+
4.8.	Переход с хода на ход (разучивание).			
4.9.	Переход с хода на ход (совершенствование). Коньковый ход (разучивание)			+
4.10.	Переход с хода на ход (совершенствование). Коньковый ход (разучивание)Современное олимпийское движение.			+
4.11	Переход с хода на ход (совершенствование). Коньковый ход (разучивание)			+
4.12.	Переход с хода на ход (совершенствование). Коньковый ход (закрепление)			+
4.13.	Переход с хода на ход (совершенствование). Спуски и подъемы. Физическая подготовленность к воспитанию здорового поколения.			+
4.14.	Переход с хода на ход (совершенствование). Спуски и подъемы.			+
4.15.	Переход с хода на ход (совершенствование). Коньковый ход (закрепление)			+
4.16.	Переход с хода на ход (совершенствование). Коньковый ход (закрепление) Технические действия в лыжном спорте.			+
4.17	Переход с хода на ход (совершенствование). Коньковый ход (закрепление)			
4.18.	Переход с хода на ход (совершенствование). Коньковый ход			+

	(закрепление).Функциональные возможности человека при обучении.			+
4.19.	Переход с хода на ход (совершенствование). Коньковый ход (закрепление)			+
4.20.	Переход с хода на ход (учет). Коньковый ход (закрепление). Правила соревнований.			+
4.21.	Коньковый ход (совершенствование). Бег 5 км.			
4.22	Коньковый ход (совершенствование). Бег 5 км. Самоконтроль за физической нагрузкой.			+
4.23	Бег 3км, 5км (учет).			+
4.24.	Коньковый ход (совершенствование). Эстафеты. Помощь в организации соревнований.			+
4.25	Коньковый ход (совершенствование). Эстафеты на лыжах. Организация соревнований.			+
4.26	Коньковый ход (совершенствование). Эстафеты.			+
4.27	Коньковый ход (учет). Координация выполнения движений.			+
4.28	Охотничьи забавы. Техника безопасности.			
4.29	Охотничьи забавы. Зимние игры народов севера.			
4.30	Охотничьи забавы. Виды зимних игр и забав.			
5.	Спортивные игры. Бадминтон.	10 ч	1 ч	9 ч
5.1	Техника безопасности. Инвентарь. Адаптивная физическая культура.		+	
5.2	Основная стойка (разучивание). История возникновения игры.			+
5.3	Ведение волана в игру (разучивание). Основная стойка с ракеткой (закрепление)			+
5.4	Движения по площадке (разучивание). Ведение волана в игру (разучивание). Основные правила игры			+
5.5	Движения по площадке (закрепление)			

	Ведение волана в игру (закрепление). Способы держания ракетки.			+
5.6	Движения по площадке (закрепление) Ведение волана в игру (закрепление)			+
5.7	Движения по площадке (закрепление) Ведение волана в игру (закрепление) Удары по волану и приёмы (разучивание). Учебная игра.			+
5.8	Движения по площадке (закрепление) Ведение волана в игру (закрепление) Удары по волану и приёмы (разучивание). Основные виды ударов.			+
5.9	Ведение волана в игру (закрепление) Удары по волану и приёмы (разучивание). Движения по площадке (закрепление) Учебная игра.			+
5.10	Ведение волана в игру (совершенствование). Удары по волану и приёмы (закрепление). Учебная игра.	20ч	1 ч	19 ч
6.	Легкая атлетика.		+	
6.1	Техника безопасности. Тесты.			+
6.2	Беговые упражнения. Барьерный бег (разучивание). Прыжок в высоту (повторение). Инвентарь для отдельных видов спорта.			+
6.3	Барьерный бег (разучивание). Прыжок в высоту (совершенствование).			+
6.4	Прыжок в высоту (совершенствование). Барьерный бег (закрепление).			+
6.5	Прыжок в высоту (совершенствование). Барьерный бег (закрепление).			
6.6	Прыжок в высоту (учет). Барьерный бег (совершенствование). Основы правильной техники выполнения.			+
6.7	Барьерный бег (совершенствование). Контрольные тесты.			+

6.8	Барьерный бег (совершенствование). Низкий старт (повторение)			+
6.9	Бег 100м. Контрольные тесты.			+
6.10	Барьерный бег (учет). Низкий старт (повторение). Техника безопасности			+
6.11	Низкий старт. Бег 100м. Самоконтроль при выполнении заданий.			+
6.12	Бег с препятствиями. Техника безопасности.			
6.13	Бег 100м (учет). Техника безопасности.			+
6.14	Метание гранаты (учет). Техника безопасности.			+
6.15	ОФП. Контрольные тесты. Способы плавания: брасс, кроль на груди и спине.			
6.16	ОФП. Контрольные тесты.			
6.17	ОФП. Контрольные тесты.			
6.18	Промежуточная аттестация			
6.19	Промежуточная аттестация			
6.20	ОФП. Бег 1000 м (учет)			
7.	Туризм.	3 ч		3 ч
7.1.	Техника безопасности. Установка палатки.			+
7.2.	Ориентирование. Выбор места. Установка палатки. Знакомство с профессией : специалист по туризму.			+
7.3	Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.			+
	Всего	108 ч	6ч	102ч

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ 10 КЛАССА:

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен:
знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Тестирование специальных физических качеств в соответствии с изучаемыми видами спорта.

10 класс.

1. Контрольные тесты по легкой атлетике в начале и в конце учебного года (бег 100 м, 1000 м прыжок в высоту, метание гранаты, барьерный бег)
2. Спортивные игры: приём и подача мяча. блок в волейболе.
3. Гимнастика: перекладина(ю). бревно(д); опорный прыжок через коня(ю), через козла(д), акробатическая комбинация.
4. Лыжная подготовка: переход с хода на ход, коньковый ход, бег 3 км(д), 5 км(ю).

Тематический план

№ урока	Наименование разделов, тем	Кол-во часов	Теория	Практич.
11 класс				
1.	Легкая атлетика.	16 ч	1 ч	15 ч

1.1.	Техника безопасности.		+	
1.2.	ОФП. Беговые упражнения.			+
1.3.	ОФП. Беговые упражнения.			+
1.4.	ОФП. Беговые упражнения.			+
1.5.	ОФП. Беговые упражнения.			+
1.6.	ОФП. Беговые упражнения.			+
1.7.	ОФП. Беговые упражнения.			+
1.8.	Низкий старт. Бег 100м.			+
1.9.	Низкий старт. Бег 100м.			+
1.10.	Низкий старт. Бег 100м.			+
1.11.	Низкий старт. Бег 100м (учет).			+
1.12.	ОФП. Контрольные тесты.			+
1.13.	ОФП. Контрольные тесты.			+
1.14.	ОФП. Бег 1000м.			+
1.15.	ОФП. Контрольные тесты.			+
1.16.	ОФП. Контрольные тесты.			+
2.	Спортивные игры. Волейбол.	21 ч	1 ч	20 ч
2.1.	Техника безопасности.		+	
2.2.	Прием подачи (повторение).			+
2.3.	Прием подачи (совершенствование). Передача мяча для удара (разучивание).			+
2.4.	Прием подачи (совершенствование). Передача мяча для удара (разучивание).			+
2.5.	Прием подачи (совершенствование). Передача мяча для удара (совершенствование).			+
2.6.	Прием подачи (совершенствование). Передача мяча для удара (совершенствование).			+
2.7.	Передача мяча для удара (совершенствование). Нападающий удар (разучивание).			+
2.8.	Передача мяча для удара (совершенствование). Нападающий удар (разучивание).			+
2.9.	Передача мяча для удара (учет). Нападающий удар (закрепление).			+
2.10.	Нападающий удар (совершенствование). Учебная игра.			+

2.11.	Нападающий удар (совершенствование). Учебная игра.			+
2.12.	Нападающий удар (совершенствование). Блок (разучивание).			+
2.13.	Нападающий удар (совершенствование). Блок (разучивание).			+
2.14.	Нападающий удар (учет). Блок (закрепление).			+
2.15.	Блок (совершенствование). Учебная игра.			
2.16.	Блок (совершенствование). Учебная игра.			+
2.17.	Тактические действия при нападении (разучивание). Блок (совершенствование).			+
2.18.	Тактические действия при нападении (разучивание). Блок (совершенствование).			+
2.19.	Блок (учет). Тактические действия при нападении (закрепление).			+
2.20.	Тактические действия при нападении (совершенствование). Учебная игра.			+
2.21.	Тактические действия при нападении (учет). Учебная игра.			+
3.	Гимнастика.	11 ч	1 ч	10 ч
3.1.	Техника безопасности. Строевые упражнения.		+	
3.2.	Акробатика (разучивание). Строевые упражнения.			+
3.3.	Акробатика (закрепление). Опорный прыжок (разучивание).			+
3.4.	Акробатика (совершенствование). Опорный прыжок (закрепление).			+
3.5.	Опорный прыжок (совершенствование). Акробатика (учет).			+
3.6.	Опорный прыжок (совершенствование). Перекладина (разучивание).			+
3.7.	Опорный прыжок (учет). Перекладина (совершенствование).			+
3.8.	Перекладина (совершенствование). Бревно (разучивание).			+

3.9.	Перекладина (учет). Бревно (закрепление).			+
3.10.	Бревно (совершенствование). Ходьба на ходулях.			+
3.11.	Бревно (учет). Ходьба на ходулях.			+
4.	Лыжная подготовка.	30 ч	1 ч	29 ч
4.1.	Техника безопасности. Подготовка инвентаря.		+	
4.2.	Повторение лыжных ходов.			+
4.3.	Повторение лыжных ходов. Простейшие приёмы самомассажа при утомлении.			+
4.4.	Повторение лыжных ходов.			+
4.5.	Повторение лыжных ходов. Координация движений и правильность их выполнения.			+
4.6.	Спуски и подъемы (повторение). Переход с хода на ход (разучивание).			+
4.7.	Спуски и подъемы (повторение). Переход с хода на ход (разучивание).Способы подъёмов(повторение)			+
4.8.	Переход с хода на ход (закрепление). Спуски и подъемы. Способы спусков(повторение)			+
4.9.	Переход с хода на ход (закрепление). Спуски и подъемы. Бег 3 км.			+
4.10.	Переход с хода на ход (совершенствование). Бег 3км, 5км. Функциональные возможности человека при прохождении дистанции.			+
4.11.	Переход с хода на ход (совершенствование). Коньковый ход (разучивание).Подготовка лыж Для конькового хода.			+
4.12.	Переход с хода на ход (совершенствование). Основные элементы тактики при прохождении трассы.			+
4.13.	Коньковый ход (разучивание). Переход с хода на ход (совершенствование).			+
4.14.	Коньковый ход (разучивание) Переход с хода на ход (совершенствование) .			+
4.15.	Коньковый ход (закрепление)			+

	Переход с хода на ход (совершенствование). Соблюдений правил личной гигиены.			
4.16.	Коньковый ход (закрепление) Переход с хода на ход (учет).			+
4.17.	Коньковый ход (закрепление). Спуски и подъемы (повторение).			+
4.18.	Коньковый ход (совершенствование). Спуски и подъемы (повторение). Обзор спортивных новостей лыжных гонок.			+
4.19	Коньковый ход (совершенствование). Спуски и подъемы (повторение).			+
4.20.	Коньковый ход (совершенствование). Бег 3км, 5км.			+
4.21.	Коньковый ход (учет). Спуски и подъемы (повторение). Атрибутика зимних Олимпийских игр.			+
4.22.	Спуски и подъемы (повторение). Бег 3км.			+
4.23.	Спуски и подъемы (повторение). Бег 3км. Выдающиеся лыжники Республики Коми.			+
4.24.	Спуски и подъемы (повторение). Бег 3км, 5 км (учёт).			+
4.25.	Спуски и подъемы (учет). Эстафеты. Передача эстафеты.			+
4.26.	Круговые эстафеты. Техника безопасности.			+
4.27.	Круговые эстафеты. Помощь при организации соревнований.			+
4.28.	Охотничьи забавы. Техника безопасности.			+
4.29.	Охотничьи забавы. Виды зимних игр народа Коми.			+
4.30.	Охотничьи забавы.			+
5.	Спортивные игры. Бадминтон.	10ч	1 ч	9 ч
5.1.	Техника безопасности. Инвентарь.		+	
5.2.	Основные правила игры. Основная стойка с ракеткой.(разучивание).			+

5.3.	Ведение волана в игру.(разучивание) Основная стойка с ракеткой.(закрепление).			+
5.4.	Ведение волана в игру. .(закрепление). Движения по площадке(разучивание)История возникновения игры.			+
5.5.	Ведение волана в игру.(закрепление) Движения по площадке(закрепление) Виды подач.			+
5.6.	Ведение волана в игру.(закрепление) .Движения по площадке(закрепление) Учебная игра. Жеребьевка для игры.			+
5.7.	Ведение волана в игру. .(закрепление) Движения по площадке(закрепление) Удары и приёмы волана.(разучивание) Учебная игра. Виды ударов во время игры.			+
5.8.	Ведение волана в игру. Движения по площадке(закрепление) Удары и приёмы волана.(разучивание) Учебная игра. Розыгрыш очка.			+
5.9.	Ведение волана в игру. Движения по площадке(закрепление) Удары и приёмы волана.(закрепление) Учебная игра.			+
5.10	Ведение волана в игру. Движения по площадке(закрепление) Удары и приёмы волана.(закрепление) Учебная игра.			+
6.	Легкая атлетика.	12 ч	1 ч	11 ч
6.1.	Техника безопасности. Тесты.		+	
6.2.	ОФП. Прыжок в высоту (повторение).			+
6.3.	ОФП. Прыжок в высоту (совершенствование).Гигиенические правила после занятий.			+
6.4.	Техника безопасности. Барьерный бег (повторение). Низкий старт (повторение).			+
6.5.	Прыжок в высоту (совершенствование). Барьерный бег (совершенствование).			+

6.6.	Самоконтроль за состоянием организма. Прыжок в высоту (учет). Барьерный бег (совершенствование). Техника безопасности.			+
6.7.	Низкий старт (повторение). Барьерный бег (учет) Техника безопасности. Роль спортивных соревнований в жизни человека.			+
6.8.	Низкий старт (повторение). Бег 100 м Метание гранаты (повторение). Техника безопасности			+
6.9.	Низкий старт. Бег 1000 м . Правила судейства во время соревнований.			+
6.10	Метание гранаты (учет).Бег 100 м. Техника безопасности. Правила судейства во время соревнований.			+
6.11.	Промежуточная аттестация			+
6.12.	Промежуточная аттестация			+
7.	Туризм.	2 ч		2 ч
7.1.	Техника безопасности. Установка палатки.			+
7.2.	Ориентирование по компасу и местным признакам..			+
	Всего	102 ч	6 ч	96 ч

Требования к уровню подготовки обучающихся, оканчивающих 11 класс

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества;
- цели и принципы олимпийского движения;

- роль и значение занятий физической культурой.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития;
- особенности функционирования основных органов организма;
- особенности проведения индивидуальных занятий;
- особенности форм урочных и внеурочных занятий;
- соблюдать правила личной гигиены;
- соблюдать правила культуры поведения и взаимодействие со сверстниками;
- соблюдать правила профилактики травматизма.

Проводить:

- контроль за индивидуальным физическим развитием;
- приемы страховки и самостраховки;
- приемы оказания первой помощи;
- судейство по виду спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития;
- функциональное состояние организма;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

- скоростные: бег 30м, бег 100м;
- силовые: подтягивание из виса на высокой перекладине; подтягивание в висе лежа на низкой перекладине; прыжок в длину с места;
- к выносливости: кроссовый бег на 2км, на 3 км

Тестирование специальных физических качеств в соответствии с изучаемыми видами спорта.

11 класс.

- 1.Контрольные тесты по легкой атлетике в начале и в конце учебного года (бег 100 м, 1000 м прыжок в высоту, метание гранаты ,барьерный бег)
- 2.Гимнастика: перекладина(ю).бревно(д);опорный прыжок через коня(ю) ,через козла(д), акробатическая комбинация.
3. Спортивные игры: передача мяча для удара, нападающий удар, тактические действия при нападении, блок в волейболе.
- 4.Лыжная подготовка: переход с хода на ход, коньковый ход, бег 3 км(д), 5 км (ю), спуски и подъёмы.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен знать/понимать:

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету;
- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ.

При выполнении минимальных требований к подготовленности учащиеся получают положительную оценку по предмету «Физическая культура». Градация положительной оценки («2», «3», «4», «5») зависит от полноты и глубины знаний, правильности выполнения двигательных действий и уровня физической подготовленности.

По основам знаний.

Оценивая знания учащихся, учитывается глубина и полнота знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» - выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» - ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» - учащиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

Оценка «2» - выставляется за непонимание и незнание материала программы.

По технике владения двигательными действиями (умениями и навыками).

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» - двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

По способам (умениям) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

Оценка «5» — учащийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом учащийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценка «2» - учащийся не владеет умением осуществлять различные виды

физкультурно-оздоровительной деятельности.

По уровню физической подготовленности.

Оценивая уровень физической подготовленности, принимается во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях развития определенных физических качеств принимается во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у детей определенного возраста, исходный уровень достижений у конкретного ученика. При прогнозировании прироста скоростных способностей, являющихся наиболее консервативными в развитии, не планируется больших сдвигов. При прогнозировании показателей выносливости в беге умеренной интенсивности, а также силовой выносливости темпы прироста могут быть выше.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» необходимо исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания по улучшению показателей физической подготовленности представляют для учащихся определенную трудность, но реально выполнимые. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание для выставления учащимся высокой оценки.

Итоговая оценка успеваемости по физической культуре складывается из суммы баллов, полученных учащимся за все составляющие: знания, двигательные умения и навыки, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность, сдвиги в показателях физической подготовленности. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Учащиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, оцениваются на общих основаниях, за исключением тех видов двигательных действий, которые им противопоказаны по состоянию здоровья.

Учащиеся, отнесенные к специальной медицинской группе, оцениваются по овладению ими разделом «Основы знаний», умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность и доступные им двигательные действия.

Список литературы для учащихся

- 1.Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10- 11 классы. М.; Просвещение,2008.
- 2.Твой олимпийский учебник(Текст); учебное пособие для олимпийского образования/ В. С.Родиченко и др./ М.: Советский спорт, 2010.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1.Физическая культура в школе. Научно – методический журнал. Изд-во «Школа – Пресс»
- 2.Спорт в школе. Мет-я газета для учителей физкультуры. Изд-й дом «Первое сентября».
- 3.Здоровье детей. Методическая газета. Издательский дом «Первое сентября».
- 4.Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для высш. учеб. заведений.–М.: Изд-й центр «Академия», 2000. – 480 с.
- 5.Методика физического воспитания школьников/Д.А. Аросьев, Л.В. Бавина, Г.А. Баранчукова.; Под ред. Г.Б. Мейксона.–М.:Просвещение,1989. – 143 с.
- 6.Янсон Ю.А. Уроки физической культуры в школе. Новые педагогические технологии / Ю. А. Янсон – Ростов н/Д: «Феникс», 2005. – 432 с – (Библиотека учителя).
- 7.Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд-й центр «Академия», 2000. – 288 с.
- 8.Настольная книга учителя физкультуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель», 2003. – 526 с.
- 9.История физической культуры и спорта. Учебник для ин-тов физич. культ. Под ред. Столбова В.В., М., «Физкультура и спорт», 1975.
- 10.Лаптев А.П., Полиевский С.А. Гигиена: Учеб. для ин-тов и техн. физ. культ. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 368.
- 11.Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448 с.
- 12.Дулин А.Л. Баскетбол в школе. Учебное пособие для студентов факультетов физической культуры. Ижевск: Изд-во Удм. ун-та, 1996. 400 с.
- 13.Физическое воспитание учащихся 10-11 классов: Пособие для учителя / В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов и др. – М.: Просвещение, 1998. – 141 с.
- 14.Оценка качества подготовки выпускников средней школы по физической культуре / Авт. –сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2000. – 160 с.
- 15.Физическая культура: Учебник для учащихся 10-11 кл. общеобразовательных учреждений /В.И.Лях, Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон и др.; Под ред. В.И.Ляха и др. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2001. – 155 с.

