

Рассмотрена и принята  
на заседании педагогического совета Лицея



Утверждено:  
Директор Лицея \_\_\_\_\_ Н.А. Филатчева

Протокол от «20» 08 2017 г. № 1 Приказ от «31» 08 2017 г. № 53

**Министерство образования Тульской области**

**Комитет по образованию администрации муниципального образования Щекнинский район**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей»**

**Рабочая программа**

по предмету физическая культура в 10-11 классах

Учитель: Чанала Андрей Николаевич

2017/2018 учебный год

## Пояснительная записка

**Рабочая Программа по физической культуре** для 10-11 классов составлена на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 10-11 классов» М: «Просвещение, 2009 г.», авторов Ляха В.И. и Зданевича А.А.. рекомендованной Министерством образования Российской Федерации, на основе Федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре от 5 марта 2004г, а также в соответствии с приказом Департамента образования Тульской области НЖ-29-2 114 от 13 ноября 2003г. "О развитии содержания общего образования".

**Программа рассчитана на 105 часов в год исходя из 3-х часовой нагрузки в неделю.**

### Цели и задачи курса:

#### Цели:

**S развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;

**S воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

**S овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

**S освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентации;

**S приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

#### Задачи:

**S содействие** гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;

**S формирование** общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;

**S расширение** двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;

**S дальнейшее развитие** кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;

**S формирование** знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;

**S закрепление** потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;

**S формирование** адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;

**S дальнейшее развитие** психических процессов и обучение основам психической регуляции.

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

### Структура курса

**Структура курса** предусматривает всестороннее развитие личности обучающихся, включает освоение знаний и овладение умениями, воспитание, развитие и практическое применение приобретенных знаний и умений программного материала, а также распределение по ступеням общего образования (начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование) и по четвертям:

- I четверть** - легкая атлетика, спортивные игры;  
**II четверть** - гимнастика; спортивные игры;  
**III четверть** - лыжная подготовка, плавание, спортивные игры;  
**IV четверть** - спортивные игры, легкая атлетика.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: *базовой и вариативной* (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

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

### Содержание курса.

#### *Распределение учебного времени на различные виды программного материала в 10-11 классах.*

№	Вид программного материала	Количество часов: по программе /в школе	
		Класс	
		10	11
<b>1</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>87</b>	<b>87</b>
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока	
1.2	Спортивные игры	<b>32</b>	<b>32</b>
	волейбол	<b>11</b>	<b>11</b>
	баскетбол	<b>10</b>	<b>10</b>
	футбол	<b>6</b>	<b>6</b>
	лапта	<b>5</b>	<b>5</b>
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	<b>14</b>	<b>14</b>
1.4	Легкоатлетические упражнения	<b>27</b>	<b>27</b>
1.5	Лыжная подготовка	<b>14</b>	<b>14</b>
1.6	Элементы единоборств	<b>Включено отдельными частями в другие разделы</b>	<b>Включено отдельными частями в другие разделы</b>
1.7	Плавание	-	-
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
2.1	Связанные с региональными и	Распределены по разделам	Распределены по разделам

	национальными особенностями	программы	программы
2.2	По выбору учителя, учащихся, о углубленному изучению одного из видов спорта	Распределены по разделам программы	Распределены по разделам программы

**В метаниях на дальность и на меткость:** Подготовка к соревновательной деятельности метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5 x 2,5 м с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 x 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** Подготовка к соревновательной деятельности: совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах) выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—125 см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки) лазать во двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В единоборствах:** проводить учебную схватку в одном из видов единоборств (юноши).

**В спортивных играх:** Подготовка к соревновательной деятельности: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей, с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности:** Подготовка к соревновательной деятельности: в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; Осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

### **Внесенные изменения:**

В программе Ляха В.И. и Зданевича А.А. отсутствует:

- Федеральный компонент государственного стандарта;
- Региональный компонент;

Поэтому данные элементы включены в рабочую программу.

В программе по физической культуре под редакцией В.И.Ляха имеются конструктивные недостатки: при раскрытии базового компонента автор не учитывает материальную оснащенность конкретных образовательных учреждений. В том числе и Яснополянской гимназии №2 им.Л.Н.Толстого. Поэтому рабочая программа по данному предмету приведена в соответствие с обязательным стандартом обучения и возможностями учреждения.

В 10-11 классах практический раздел «лыжная подготовка» не является обязательным и занятия по данному разделу проводятся по решению родительских собраний каждого отдельно взятого класса. В случае не согласия родителей и воспитателей с проведением уроков по лыжной подготовке в рабочей программе предусмотрены заменены на темы «баскетбол», «волейбол», «бадминтон» и «лапта». Вместе с тем, придерживаясь требований обязательного образовательного стандарта, при отсутствии практических занятий по лыжной подготовке, материал дается теоретически. Темы данных занятий: «Основные способы передвижения на лыжах», «Техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений».

Материальная база гимназии не располагает необходимой базой для проведения занятий по разделу «плавание».

В связи с этим, в рабочей программе данный раздел заменен автором на другие, такие как:

- «Основы туристской подготовки»;

- «баскетбол»;

-«волейбол»;

- «лапта»;

- «бадминтон».

Но в соответствии с требованиями обязательного образовательного стандарта в 10-11 классах вопросы по данному разделу преподносятся лекционно (темы: «Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс», «Правила безопасности на воде»)

Вариативная часть программы также использует составляющую обязательного образовательного стандарта и включает разделы «Основы туристской подготовки», «Элементы техники национальных видов спорта» - на примере русской народной игры «лапта».

### **Особенности содержания и организации учебной деятельности:**

В программе больше внимания уделяется выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни.

### **Образовательные технологии:**

информационно-коммуникационные;

использования в обучении игровых методов: ролевых, деловых и других видов обучающих игр;

проблемно-поисковый метод;

элементы проектного метода обучения;

игровые технологии;

технологии разноуровневого обучения;

технологии опережающего обучения;

технологии обучения в сотрудничестве;

лично - ориентированные технологии;

здоровьесберегающие технологии.

### **Формы контроля:**

✓ - тестирование уровня физической подготовленности;

✓ - устный (фронтальный) опрос;

✓ - выступление с сообщением;

✓ - уроки сдачи учебных нормативов;

✓ - самостоятельная работа;

✓ - олимпиада;

✓ - реферат;

- соревнования;

✓ - конференция;

По итогам изучения программы Физическая культура обучающимся в аттестат об основном образовании выставляется отметка по предмету.

## *Содержание курса Программный*

### **материал по спортивным играм (32 часа)**

Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

#### ***Баскетбол (10 часов):***

**На совершенствование техники передвижений,** остановок, поворотов, стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**На совершенствование ловли и передач мяча:** Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях).

**На совершенствование техники ведения мяча:** Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**На совершенствование техники бросков мяча:** Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**На совершенствование техники защитных действий:** Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

**На совершенствование техники перемещений,** владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**На совершенствование тактики игры:** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**На совершенствование тактики игры:** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**На овладение игрой** и комплексное развитие психомоторных способностей: Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Подготовка к соревновательной деятельности

### ***Волейбол (11 часов):***

**На совершенствование техники передвижений**, остановок, поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**На совершенствование техники приема и передач мяча:** Варианты техники приема и передач мяча. **На совершенствование техники подач мяча:** Варианты подач мяча.

**На совершенствование техники нападающего удара:** Варианты нападающего удара через сетку.

**На совершенствование техники защитных действий:** Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка.

**На совершенствование тактики игры:** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам. Подготовка к соревновательной деятельности

### ***Футбол (6 часов):***

**На совершенствование техники передвижений**, остановок поворотов и стоек: Комбинации из освоенных элементов техники передвижений.

**На совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча:** Варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты остановок мяча ногой, грудью.

**На совершенствование техники ведения мяча:** Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника.

**На совершенствование техники перемещений**, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей: Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

**На совершенствование техники защитных действий:** Действия против игрока без мяча и с мячом (выбивание, отбор, перехват).

**На совершенствование тактики игры:** Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.

**На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей:** Игра по упрощенным правилам на площадках разных размеров. Игра по правилам.

***Лапта (5 часов):*** совершенствование в технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

**На овладение техникой приемов без мяча:** перемещения.

**На овладение техникой приемов с мячом:** удар по мячу битой, ловля мяча, передача мяча, "осаливание".

**На овладение тактическими действиями:** групповые — взаимодействие игроков в нападении и защите, «обманные» действия.

**На овладение игрой:** лапта по правилам. Подготовка к соревновательной деятельности

### ***Бадминтон (2 часа):***

Удары, перемещения, обманные действия, взаимодействие игроков (парная игра).

### ***Общие навыки:***

**На совершенствование координационных способностей** (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и реакций, дифференцирование силовых, пространственных и временных параметров движений, способностей к согласованию и ритму): Упражнения по овладению и совершенствованию в технике перемещений и владения мячом, метания в цель различными мячами, жонглирование (индивидуально, в парах, у стенки), упражнения на быстроту и точность реакций, прыжки в заданном ритме; комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом, выполняемые также в сочетании с акробатическими упражнениями и др.; варианты круговой тренировки, комбинированные упражнения и эстафеты с разнообразными предметами (мячами, шайбой, теннисными ракетками, бадминтонной ракеткой, воздушными шарами). Подвижные игры с мячом, приближенные к спортивным. Подготовка к соревновательной деятельности

**На развитие выносливости:** Всевозможные эстафеты, круговая тренировка, подвижные игры, двусторонние игры и игровые задания с акцентом на анаэробный или аэробный механизм длительностью от 20 с до 18 мин.

**На развитие скоростных и скоростно-силовых способностей:** Бег с ускорением, изменением направления, темпа, ритма, из различных положений на расстояние от 10 до 25 м, ведение мяча в разных стойках, с максимальной частотой 10—13 с, подвижные игры и эстафеты с мячом в сочетании с прыжками, метаниями и бросками мячей разного веса в цель и на дальность.

**На знания о физической культуре:** Терминология избранной спортивной игры, техника владения мячом, техника перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия. Влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств, Правила игры. Техника безопасности при занятиях спортивными играми.

**На овладение организаторскими умениями:** Организация и проведение спортивной игры с учащимися младших классов и сверстниками, судейство и комплектование команды, подготовка мест для проведения занятий.

**Самостоятельные занятия:** Упражнения по совершенствованию координационных, скоростно-силовых, скоростных способностей и выносливости игровые упражнения по совершенствованию технических приемов; подвижные игры, игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр; спортивные игры. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях спортивными играми.

### **Программный материал по гимнастике с элементами акробатики (14 часов)**

*Подготовка к соревновательной деятельности; совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах)*

**На совершенствование строевых упражнений:** Пройденный в предыдущих классах материал. Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

**На совершенствование общеразвивающих упражнений без предметов:** Комбинации из различных положений и движений рук, ног, туловища на месте и в движении.

**На совершенствование общеразвивающих упражнений с предметами:** Юноши: С набивными мячами (весом до 5 кг), гантелями (по 8 кг), гириями (16 и 24 кг), штангой, на тренажерах, с эспандерами. Девушки: Комбинации упражнений с обручами, булавами, лентами, скакалкой, большими мячами.

**На освоение и совершенствование висов и упоров:** Юноши: Пройденный в предыдущих классах материал. Подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь. Подъем переворотом, подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад. Девушки: Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом. Равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок. *Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах).*

**На освоение и совершенствование опорных прыжков:** Юноши: Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см (10 кл.) и 120—125 см (11 кл.). Девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

**На освоение и совершенствование акробатических упражнений:** Юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; прыжки в глубину, высота 150—180 см. Комбинации из ранее освоенных элементов. Девушки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинации из ранее освоенных элементов.

**На развитие координационных способностей:** Комбинации общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами: то же с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений, акробатических упражнений. Упражнения с гимнастической скамейкой, на гимнастическом бревне, на гимнастической стенке, гимнастических снарядах. Акробатические упражнения. Упражнения на батуте, подкидном мостике, прыжки в глубину с вращениями. Эстафеты, игры, полосы препятствий с использованием гимнастического инвентаря и упражнений. Ритмическая гимнастика.

**На развитие силовых способностей и силовой выносливости:** Юноши: Лазанье по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Подтягивания. Упражнения в висах и упорах, со штангой, гирей, гантелями набивными мячами. Девушки: Упражнения в висах и упорах, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами, в парах.

**На развитие скоростно-силовых способностей:** Опорные прыжки, прыжки со скакалкой, метания набивного мяча.

**На развитие гибкости:** Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для различных суставов. Упражнения с партнером, акробатические, на гимнастической стенке, с предметами.

**На знания о физической культуре:** Основы биомеханики гимнастических упражнений. Их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств. Особенности методики занятий с младшими школьниками. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при травмах.



**На овладение организаторскими умениями:** Выполнение обязанностей помощника судьи и инструктора. Проведение занятий с младшими школьниками.

Самостоятельные занятия: Программы тренировок с использованием гимнастических снарядов и упражнений. Самоконтроль при занятиях гимнастическими упражнениями.

### **Программный материал по легкой атлетике (27 час)**

**На совершенствование техники спринтерского бега:** Высокий и низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег на результат на 100 м. Эстафетный бег.

**На совершенствование техники длительного бега:** Юноши: Бег в равномерном и переменном темпе 20—25 мин. Бег на 3000 м

Девушки: Бег в равномерном и переменном темпе 15—20 мин. Бег на 2000 м

**На совершенствование техники прыжка в длину с разбега:** Прыжки в длину с 13—15 шагов разбега. **На совершенствование техники прыжка в высоту с разбега:** Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега.

**На совершенствование техники метания в цель и на дальность:** Юноши: Метание мяча 150 г с 4—5 бросковых шагов с полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния до 20 м. Метание гранаты 500—700 г с места на дальность, с колена, лежа; с 4—5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние; в горизонтальную цель (2x2 м) с расстояния 12—15 м. по движущейся цели (2x2 м) с расстояния 10—12 м. Бросок набивного мяча (3 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

Девушки: Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м; в горизонтальную и вертикальную цель (1x1 м) с расстояния 12—14 м. Метание гранаты 300—500 г с места на дальность, с 4—5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

**На развитие выносливости:** Юноши: Длительный бег до 25 мин, кросс, препятствиями, бег с бег с гандикапом, в парах, группой, эстафеты, круговая тренировка. Девушки: Длительный бег до 20 мин.

**На развитие скоростно-силовых способностей:** Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., толкание ядра, набивных мячей, круговая тренировка.

**На развитие скоростных способностей:** Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов.

**На развитие координационных способностей:** Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками.

**На знания о физической культуре:** Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений. Виды соревнований по легкой атлетике и рекорды. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. Техника безопасности при занятиях легкой атлетикой. Доврачебная помощь при травмах. Правила соревнований.

**На совершенствование организаторских умений:** Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками.

**Самостоятельные занятия:** Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

### **Программный материал по лыжной подготовке (14 часов)**

**На освоение техники лыжных ходов:** Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона. Прохождение дистанции до 5 км. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий и др.

**На знания о физической культуре:** 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.

## **Программный материал по основам туристской подготовки (4 часа)**

### **Личное и групповое снаряжение.**

Требования к туристскому снаряжению. Подготовка личного снаряжения к походу с учетом сезона, условий похода. Групповое снаряжение. Кухонное оборудование для летних и зимних условий. Ремонтный набор. Специальное снаряжение: веревки основные и вспомогательные, карабины, блоки и полиспасты, страховочные системы, подъемные и спусковые устройства, репшнуры, альпенштоки, элементы безопасности (каска, рукавицы, самостраховка). Комплектование личного и общественного снаряжения. Отличия между снаряжением, применяемым для походов и используемом в соревнованиях. **Основные туристские навыки.**

Узлы и петли. Классификация узлов (проводники, схватывающие узлы, узлы для связывания веревок разного диаметра и т.д.) их предназначение, техника выполнения. Маркировка (бухтовка) веревки. **Техника передвижения в походе.**

Переправы (по бревну, через реку, через сухой лог, по тонкому льду, по навесной переправе). Траверс склона. Преодоление подъема. Организация и снятие перил. Спуск и подъем по склону (с самостраховкой по перилам, с верхней командной страховкой, дюльфер, спортивный спуск). Переправа маятником.

### **Спортивное ориентирование и топография**

Устройство и правила пользования компасом. Ориентирование карты по компасу. Рекогносцировка местности. Ориентирование по сторонам горизонта и местным признакам. Прохождение маршрута в заданном направлении, по легенде, по маркировке. Понятие азимут, правила движения по азимуту.

## Календарно - тематическое планирование

### 10 класс

Количество часов в неделю: 3 часа.

Годовое количество часов: 105 часов.

Реквизиты программы: «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы: Лях В.И., Зданевич А.А., Министерство образования и науки РФ; М., Просвещение, 2008г.

УМК учащегося: Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура, 10-11 кл, Просвещение, 2008;

УМК учителя: Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура, 10-11 кл, Просвещение, 2007;

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов, В.И. Лях, М. Просвещение, 1997г. ; Физическая культура 10 - 11 классы, В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, М. Просвещение, 2000г.; Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Астрель, 2003;

1 четверть

№ п-п	Содержание материала	Формы контроля	Дата проведения	Примечания
1	<b>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</b> Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 018-2012, 021-2011 <b>Легкая атлетика:</b> Старты: низкий с последующим ускорением. <b>Бег на короткие дистанции:</b> 30, 60 м.			
2	<b>Легкая атлетика:</b> Старты: низкий с последующим ускорением на 5-8 м. Развитие быстроты: <b>бег на короткие дистанции</b> (30м.,60 м.).	Зачетный урок		
3	<b>Легкая атлетика:</b> Развитие координации: челночный бег 3*10 м. <b>Р. К. № 1</b> Значение физической культуры для всестороннего развития человека и управления здоровья в связи с радиационным загрязнением Тульской области после аварии на ЧАЭС.			
4	<b>Легкая атлетика:</b> Эстафетный бег 4*50 м.; 4*100 м. <b>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительные ходьба и бег.</b>			
5	<b>Легкая атлетика:</b> Эстафетный бег 4*50 м.; 4*100 м. <b>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни.</b>	Учебный норматив		
6	<b>Легкая атлетика:</b> прыжки в длину с места. Броски набивного мяча (1 кг.). <b>Р. К. № 2</b> История велосипедного спорта в России и Тульской области.	Зачетный урок		
7	<b>Легкая атлетика:</b> бег на короткие дистанции 100м. <b>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в сохранении творческой активности и долголетия.</b>	Учебный норматив		
8	<b>Легкая атлетика:</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».			
9	<b>Легкая атлетика:</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги».	Зачетный урок		
10	<b>Легкая атлетика:</b> метание гранаты 700г. (ю.), 500г. (д.). <b>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</b>			

11	Легкая атлетика: <i>Совершенствование метания гранаты на дальность</i> с 5-6 беговых шагов 700г. (ю.), 500г. (д.).	Зачетный урок		
12	Легкая атлетика: Развитие выносливости: <i>Кросс по пересеченной местности</i> : 3 км. (ю.), 2 км. (д.).			
13	Легкая атлетика: Тройной прыжок. <i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</i>			
14	Легкая атлетика: Тройной прыжок. Развитие силы: подтягивание.	Учебный норматив		
15	Элементы техники национальных видов спорта. Лапта: <i>тактические действия</i> : групповые — взаимодействие игроков в нападении и защите, «обманные» действия.			
16	Легкая атлетика: <i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</i> : 3 км. (ю.), 2 км. (д.).	Зачетный урок		
17	Элементы техники национальных видов спорта. Лапта: <i>тактические действия</i> : групповые — взаимодействие игроков в нападении и защите, «обманные» действия.			
18	Элементы техники национальных видов спорта. Лапта по правилам. <i>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в поддержании репродуктивной функции.</i>			
19	Легкая атлетика: Бег на длинные дистанции ( <i>ю-15мин; д-10мин</i> ). Бег по наклонным поверхностям (с горы, на гору). Преодоление горизонтальных препятствий.			
20	Легкая атлетика: Совершенствование <i>прыжков в длину с разбега</i> способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.			
21	Легкая атлетика: Совершенствование <i>прыжков в длину с разбега</i> способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	Зачетный урок		
22	Легкая атлетика: Бег на длинные дистанции ( <i>ю-20мин; д-15мин</i> ). <i>Прикладная физическая подготовка Полоса препятствий. Р. К. № 3</i> Туляки участники Олимпийских игр.			
23	Спортивные игры: <i>совершенствование технических приемов в волейболе</i> : блокирование нападающих ударов; передачи мяча из зон 3,6,5 в зону 3.			
24	Спортивные игры: <i>совершенствование технических приемов в волейболе</i> : техники передачи и приема мяча; нападающего удара через сетку.			
25	Спортивные игры: <i>совершенствование технических приемов в волейболе</i> : комбинации из передвижений и остановок игрока; прием мяча двумя руками снизу; позиционное нападение.			
26	Спортивные игры: <i>совершенствование технических приемов в волейболе</i> : верхней прямой подачи; нападающего удара; тактических действий в нападении.	Зачетный урок		
27	Легкая атлетика: <i>Прикладная физическая подготовка Полоса препятствий</i> . прыжки через препятствия и на точность приземления.	Тестирование УФП		

28	Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений. Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 032-01. Строевые упражнения. Гимнастика. Юноши: брусья средние. Девушки: гимнастическое бревно.			
29	Гимнастика: комбинации на спортивных снарядах Юноши: брусья средние. Девушки: гимнастическое бревно.			
30	Гимнастика: комбинации на спортивных снарядах Юноши: брусья средние. Девушки: гимнастическое бревно. <i>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных гимнастических комбинациях.</i>	Зачетный урок		
31	Гимнастика. Опорные прыжки: юноши: гимнастический «конь» в длину: прыжок ноги врозь. Девушки: прыжки через гимнастический «козел» вдоль, ноги врозь.			
32	Гимнастика. Опорные прыжки: юноши: гимнастический «конь» в длину: прыжок ноги врозь. Девушки: прыжки через гимнастический «козел» вдоль, ноги врозь.	Зачетный урок		
33	<i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i> Гимнастика. Подтягивание на перекладине. Юноши - высокая. Девушки - низкая.	Учебный норматив		
34	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Юноши: Высокая перекладина. Девушки: Брусья разной высоты (узкие). <i>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</i>			
35	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Юноши: Высокая перекладина. Девушки: Брусья разной высоты (узкие).			
36	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. Юноши: Высокая перекладина. Девушки: Брусья разной высоты (узкие).	Зачетный урок		
37	Акробатические упражнения: кувырки: длинный (п=90 см) (ю); назад через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; назад в группировке (д).			
38	Акробатические упражнения: Юноши: стойка на голове и руках, стойка на кистях. Девушки: комбинация из ранее разученных упражнений. <i>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях.</i>	Тестирование УФП		
39	Акробатические упражнения: Юноши: кувырок в парах. Девушки: комбинация из ранее разученных упражнений (отработка четкости исполнения).			
40	<i>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях</i> (варианты в приложении).			
41	Индивидуально подобранные акробатические комбинации. <i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при</i>	Зачетный урок		

умственной и физической деятельности

42	Гимнастика. Прикладные упражнения: лазание по канату (ю - без помощи ног). <b>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: самомассаж.</b>			
43	Гимнастика. Прикладные упражнения: лазание по канату (юноши - без помощи ног).	Учебный норматив		
44	Гимнастика: <b>общеразвивающие упражнения с предметами</b> Упражнения и комбинации ритмической гимнастики. Р. К. № 4 Футбольный клуб «Арсенал». Достижения футбольной команды.			
45	<b>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</b>			
46	Гимнастика. Круговая тренировка. <b>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: сеансы аутотренинга и релаксации.</b>	Тестирование УФП		
47	<b>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</b>			
48	<b>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</b>			

Комбинации на высокой перекладине:

Подъем прогибом, спад назад, вис согнувшись, вис прогнувшись и выход в сед, разворот в упор, переворот в вис, подъем в упор силой, спад в вис, соскок махом вперед с поворотом на 180\*. **Комбинации на брусьях.**

Юноши: Брусья средние: упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, размахивание в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок махом вперед с поворотом.

Девушки: Брусья разной высоты (узкие): из виса на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед, махом одной, с опорой другой, подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис, лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад.

**Акробатические комбинации Юноши** - из основной стойки силой согнувшись, ноги прямые - стойка на голове и руках - спуститься до касания пола и снова выйти в стойку (2 раза) - встать - основная стойка - махом одной, толчком другой - стойка на руках (1 сек.) - два кувырка вперед в сед захватом - сед углом, руки в стороны (держать 3 сек.) - сед с наклоном, руки через стороны назад - упор лежа сзади - поворот налево (направо) кругом в упор лежа - прыжком упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360\*.

**Девушки** — основная стойка - равновесие на левой (правой) держать (3 сек.), не переставляя ноги - два кувырка вперед в упор присев - перекаат назад в стойку на лопатках, руки на полу (3 сек.) - переворот назад в полушпагат, руки в стороны - прыжком в упор присев - сед углом, упор сзади (3 сек.) - упор лежа сзади, прогнувшись - поворот налево (направо) - упор лежа - упор присев - встать - основная стойка.

3 четверть

	<b>выполнении физических упражнений.</b> Вводный инструктаж по Т.Б. и О.Т. ИОТ 019-2012. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.			
50	<b>Лыжная подготовка: совершенствование техники упражнений на лыжах:</b> попеременный четырехшажный ход. Виды лыжного спорта.			
51	<b>Лыжная подготовка: совершенствование техники упражнений на лыжах:</b> переход с попеременных ходов на одновременные.	Зачетный урок		
52	<b>Лыжная подготовка: совершенствование техники упражнений на лыжах:</b> попеременным двухшажным ходом. Применение лыжных мазей.			
53	<b>Лыжная подготовка: совершенствование техники упражнений на лыжах:</b> одновременным двухшажным ходом. <b>Техника выполнения подъемов:</b> преодоление контруклона.			
54	<b>Лыжная подготовка:</b> Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. <b>Совершенствование техники упражнений на лыжах:</b> одновременным четырехшажным ходом.	Зачетный урок		
55	<b>Лыжная подготовка: совершенствование техники упражнений на лыжах:</b> техника выполнения спусков: в средней стойке. Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися «стойками» на лыжах.			
56	<b>Лыжная подготовка: совершенствование техники упражнений на лыжах:</b> одновременным одношажным ходом. <b>Техника выполнения торможения:</b> палками и «плугом».	Зачетный урок		
57	<b>Лыжная подготовка: совершенствование техники упражнений на лыжах:</b> развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме большой интенсивности, с ускорениями.	Зачетный урок		
58	<b>Лыжная подготовка:</b> Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Прохождение дистанции до 5 км.			
59	<b>Лыжная подготовка: совершенствование техники выполнения подъемов</b> ступающим и скользящим шагом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.	Зачетный урок		
60	<b>Лыжная подготовка: совершенствование техники выполнения спусков:</b> в средней стойке. Развитие координации: спуск с горы с изменяющимися «стойками» на лыжах.	Зачетный урок		
61	<b>Лыжная подготовка:</b> передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности. Прохождение дистанции до 5 км.			
62	<b>Лыжная подготовка:</b> горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. <b>Подготовка к соревновательной деятельности в передвижениях на лыжах.</b>	Зачетный урок		
63	<b>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе: упражнения с мячом:</b> бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке; <b>тактические действия:</b> в защите; <b>спортивные игры:</b> баскетбол по правилам. <b>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта.</b>			

- 64 **Спортивные игры: совершенствование технических приемов в баскетболе:** упражнения с мячом: выполнение штрафного броска двумя руками от груди, одной от плеча; **тактические действия:** в нападении (быстрым прорывом).
- 65 **Спортивные игры: совершенствование действий командно-тактических в баскетболе:** в защите, в нападении (быстрым прорывом).  
Р. К. № 5 Баскетбольный клуб «Арсенал». Успехи и достижения клуба.
- 66 **Спортивные игры:** баскетбол по правилам.  
**Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: банные процедуры.**
- 67 **Спортивные игры: совершенствование технических приемов в волейболе:** упражнения с мячом: прием мяча снизу одной и двумя руками и от груди (в движении приставными шагами); прием снизу одной с падением вперед на руки.
- 68 **Спортивные игры: совершенствование технических приемов в волейболе:** упражнения с мячом: подача верхняя прямая в разные зоны площадки соперника; прямой нападающий удар.
- 69 **Спортивные игры: совершенствование командно-тактических действий в волейболе:** «одиночное блокирование»; взаимодействие игроков передней линии в нападении.
- 70 **Спортивные игры: совершенствование командно-тактических действий в волейболе:** взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков в защите при приеме мяча; игра по правилам.
- 71 **Спортивные игры: совершенствование приемов и технических командно-тактических действий в волейболе:** игра по правилам. **Комплексы упражнений адаптивной физической культуры.**
- 72 **Спортивные игры: совершенствование технических приемов в футболе:** упражнения с мячом: остановка летящего мяча.
- 73 **Спортивные игры: совершенствование технических приемов в футболе:** отбор мяча у соперника (толчком плеча в плечо, выбиванием, наложением стопы на мяч; игра по правилам.
- 74 **Спортивные игры: совершенствование командно-тактических действий в футболе:** «обманные» действия с мячом и без мяча (финт «наступить подошвой на мяч», «ложное передвижение с мячом мимо соперника», «ложный замах» на удар); игра по правилам.
- 75 **Прикладная физическая подготовка: приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.**  
**Спортивные игры:** футбол - игра по правилам.
- 76 **Элементы техники национальных видов спорта.**  
Лапта: **тактические действия:** групповые — взаимодействие игроков в нападении и защите. Игра по правилам.
- 77 **Элементы техники национальных видов спорта.**

Зачетный урок

Зачетный урок

Зачетный урок

Учебный норматив

Учебный норматив



	Лапта: <i>тактические действия</i> : «обманные» действия. Игра по правилам.			
4 четверть				
79	<b>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</b> Повторный инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 018-2012, 021-2011. Легкая атлетика: <b>Прыжки в высоту</b> , способом «перекидной».			
80	Легкая атлетика: прыжки в высоту способом «перекидной». <i>Прикладная физическая подготовка:</i> <i>приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.</i>	Учебный норматив		
81	<b>Элементы техники национальных видов спорта.</b> Лапта: игра по правилам.			
82	<b>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в бадминтоне:</b> обманные действия, (одиночная игра). <i>Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</i>			
83	<b>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в бадминтоне:</b> обманные действия, взаимодействие игроков (парная игра).			
84	<b>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в бадминтоне:</b> игра по правилам.			
85	Легкая атлетика: прыжки в длину с места. <b>Спортивные игры:</b> волейбол по правилам.	Тестирование УФП		
86	Легкая атлетика: Броски набивного мяча (1 кг.) способом «сидя из-за головы». Р. К. № 6 Волейбольная команда «Тулица». Успехи и достижения команды.			
87	Легкая атлетика: челночный бег 3*10 м. <b>Спортивные игры:</b> баскетбол по правилам.			
88	Легкая атлетика: бег на короткие дистанции: 60 м., 100м. Низкий старт с преследованием.			
89	Легкая атлетика: Эстафетный бег 4*50 м.; 4*100 м. <i>Прикладная физическая подготовка: приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.</i>			
90	Легкая атлетика: <i>Кросс по пересеченной местности</i> -3 км. (ю.), 2 км. (д.).			
91	<b>Элементы техники национальных видов спорта.</b> Лапта по правилам.			
92	Легкая атлетика: Бег: 800 м. <b>Спортивные игры:</b> футбол по правилам.	Тестирование УФП		
93	Легкая атлетика: метание гранаты 700г. (ю.), 500г. (д.).			
94	Легкая атлетика: Бег: 200 м. <b>Спортивные игры:</b> футбол по правилам.			
95	Легкая атлетика: Развитие скоростно-силовых качеств: тройной прыжок. <i>Организация и проведение самостоятельной подготовки к спортивным соревнованиям.</i>			
96	Легкая атлетика: <i>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</i> - 3 км . (ю.), 2 км. (д.).	Зачетный урок		
97	Легкая атлетика: эстафетный бег 4 * 50, 4 * 100. Р. К. № 6 Волейбольная команда «Тулица». Успехи и достижения команды.			

78	<b>Спортивные игры:</b> футбол - игра по правилам.			
----	--	--	--	--

98	Легкая атлетика: барьерный бег. Р. К. № 7 Традиции проведения Спартакиады школьников г. Щекино и Щекинского р-на.			
99	<b>Основы туристской подготовки:</b> Личное и групповое снаряжение.			
100	<b>Основы туристской подготовки:</b> Техника передвижения в походе. Преодоление подъема. Организация и снятие перил.			
	<b>Основы туристской подготовки:</b> Техника передвижения в походе. Спуск по склону с самостраховкой, с командной страховкой.			
102	<b>Основы туристской подготовки:</b> Спортивное ориентирование и топография. <b>Прикладная физическая подготовка: плавание на груди и спине.</b>	Зачетный урок		
103	Резерв			
104	Резерв			
105	Резерв			

## Календарно - тематическое планирование

### 11 класс

Количество часов в неделю: 3 часа.

Годовое количество часов: 102 часа.

**Реквизиты программы:** «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов», авторы: Лях В.И., Зданевич А.А., Министерство образования и науки РФ; М., Просвещение, 2008г.

**УМК учащегося:** Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура, 10-11 кл, Просвещение, 2008;

**УМК учителя:** Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура, 10-11 кл, Просвещение, 2007;

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов, В.И. Лях, М. Просвещение, 1997г. ; Физическая культура 10 - 11 классы, В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, М. Просвещение, 2000г.; Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Астрель, 2003;

1 четверть

№ п-п	Содержание материала	Формы контроля	Дата проведения	Примечания
1	<b>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</b> Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 033-01 <b>Легкая атлетика:</b> низкий старт и стартовый разгон. <i>Бег на короткие дистанции:</i> 30, 60 м.			
2	<b>Легкая атлетика:</b> низкий старт и стартовый разгон. <b>спринтерский бег</b> (30м.). <i>Влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья.</i>	Зачетный урок		
3	<b>Легкая атлетика:</b> челночный бег 3*10 м. Р. К. № 1 Результаты весеннего призыва граждан Тульской обл. на военную службу.			
4	<b>Легкая атлетика:</b> Эстафетный бег 4*50 м.; 4*100 м. <i>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии: оздоровительные ходьба и бег.</i>			
5	<b>Легкая атлетика:</b> Эстафетный бег 4*50 м.; 4*100 м. Биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний.	Учебный норматив		
6	<b>Легкая атлетика:</b> прыжки в длину с места. Броски набивного мяча (3 кг.-ю. 2 кг.-д.). Основные механизмы энергообеспечения легкоатлетических упражнений.	Зачетный урок		
7	<b>Легкая атлетика:</b> спринтерский бег 100м. <i>Влияние оздоровительных систем физического воспитания на профилактику профессиональных заболеваний.</i>	Учебный норматив		
8	<b>Легкая атлетика:</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» с 13—15 шагов.			
9	<b>Легкая атлетика:</b> Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием.	Зачетный урок		
10	<b>Легкая атлетика:</b> метание гранаты 700г. (ю.), 500г. (д.). <i>Влияние оздоровительных систем физического воспитания на профилактику вредных привычек.</i>			
11	<b>Легкая атлетика:</b> Совершенствование метания гранаты на дальность с 5-6 беговых шагов 700г. (ю.),	Зачетный урок		

	500г. (д.).			
12	Легкая атлетика: Развитие выносливости: <b>Кросс по пересеченной местности:</b> 3000 м. (ю.), 2000 м. (д.).			
13	Легкая атлетика: Тройной прыжок. <b>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек.</b>			
14	Легкая атлетика: Тройной прыжок. Развитие силы: подтягивание.	Учебный норматив		
15	Легкая атлетика: метание малого мяча (150 г.) в горизонтальную и вертикальную цель (1х1 м). <b>Способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности.</b>			
16	Легкая атлетика: <b>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования:</b> 3 км. (ю.), 2 км. (д.).	Зачетный урок		
17	<b>Элементы техники национальных видов спорта.</b> Лапта: <b>тактические действия:</b> групповые — взаимодействие игроков в нападении и защите, «обманные» действия.			
18	Легкая атлетика: барьерный бег. <b>Правила и способы планирования индивидуальных занятий различной направленности.</b>			
19	Легкая атлетика: <b>длительный бег</b> в равномерном темпе (ю-20мин; д-15мин). Виды соревнований по легкой атлетике.	Тестирование УФП		
20	Легкая атлетика: Совершенствование <b>прыжков в длину с разбега</b> способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.			
21	Легкая атлетика: Совершенствование <b>прыжков в длину с разбега</b> способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов.	Зачетный урок		
22	Легкая атлетика: <b>длительный бег</b> в равномерном темпе (ю-25мин; д-20мин). <b>Р. К. № 2</b> Уровень физического развития выпускников образовательных учреждений г. Щекино.			
23	<b>Спортивные игры: совершенствование технических приемов в волейболе:</b> блокирование нападающих ударов; передачи мяча из зон 3,6,5 в зону 3.			
24	<b>Спортивные игры: совершенствование технических приемов в волейболе:</b> техники передачи и приема мяча; нападающего удара через сетку.			
25	<b>Спортивные игры: совершенствование технических приемов в волейболе:</b> комбинации из передвижений и остановок игрока; прием мяча двумя руками снизу; позиционное нападение.			
26	<b>Спортивные игры: совершенствование технических приемов в волейболе:</b> верхней прямой подачи; нападающего удара; тактических действий в нападении.	Зачетный урок		
27	Легкая атлетика: <b>Прикладная физическая подготовка Полоса препятствий.</b> Прыжки через препятствия и на точность приземления.	Тестирование УФП		

28	<b>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</b> Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 032-01. Строевые упражнения. Упражнения на гимнастических снарядах.			
29	<b>Гимнастика: комбинации на спортивных снарядах Юноши: брусья средние.</b> Девушки: гимнастическое бревно. Р. К. № 3 Уровень здоровья трудоспособного населения г. Щекино.			
30	<b>Гимнастика: комбинации на спортивных снарядах Юноши: брусья средние.</b> Девушки: гимнастическое бревно.	Зачетный урок		
31	<b>Гимнастика: опорные прыжки: гимнастический «конь»</b> (Ь=120—125 см) в длину (ю) ноги врозь. Прыжки через <b>гимнастический «козел»</b> (Ь=110 см) вдоль, ноги врозь.			
32	<b>Гимнастика: опорные прыжки: гимнастический «конь»</b> (Ь=120—125 см) в длину (ю) ноги врозь. Прыжки через <b>гимнастический «козел»</b> (Ь= 110 см) вдоль, ноги врозь.	Зачетный урок		
33	<b>Гимнастика: подтягивание на перекладине - высокой (ю); низкой (д).</b> Основы биомеханики гимнастических упражнений.			
34	<b>Гимнастические комбинации на спортивных снарядах.</b> Юноши: <b>Высокая перекладина.</b> Девушки: <b>Брусья разной высоты (узкие).</b>			
35	Гимнастические комбинации на спортивных снарядах. <b>Юноши:</b> Высокая перекладина. <b>Девушки:</b> Брусья разной высоты ( <b>узкие</b> ). Р. К. № 4 ТГУ спортивно-медицинский факультет. Правила приема и получаемая специальность.			
36	<b>Гимнастические комбинации на спортивных снарядах.</b> Юноши: <b>Высокая перекладина.</b> Девушки: <b>Брусья разной высоты (узкие).</b>	Зачетный урок		
37	<b>Гимнастика: общеразвивающие упражнения с предметами.</b> <b>Упражнения и комбинации ритмической гимнастики.</b>			
38	<b>Акробатические упражнения: кувырки: длинный</b> (11=90 см) (ю); <b>назад</b> через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; <b>назад</b> в группировке (д).			
39	<b>Акробатические упражнения: кувырки:</b> <b>назад</b> через стойку на руках (ю); <b>назад</b> через плечо из стойки на лопатках в полушпагат; <b>двойной назад</b> в группировке (д).	Тестирование УФП		
40	<b>Акробатические упражнения:</b> стойка на руках; переворот боком; сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках (д). Комбинации из ранее освоенных элементов.	Тестирование УФП		
41	<b>Подбор упражнений для индивидуальных акробатических комбинаций.</b> Р. К. № 5 Факультет физического воспитания ТГПУ им. Л.Н.Толстого. Правила приема и получаемая специальность.			
42	<i>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических комбинациях</i>			
43	<b>Гимнастика:</b> индивидуально подобранные	Зачетный урок		

акробатические комбинации.

44	<b>Гимнастика.</b> Прикладные упражнения: <b>лазание по канату</b> (ю - без помощи ног). Гимнастические упражнения - их влияние на телосложение, воспитание волевых качеств.			
45	<b>Гимнастика.</b> Прикладные упражнения: <b>лазание по канату</b> (юноши - без помощи ног). Лазанье по двум канатам.	Учебный норматив		
46	<b>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</b>			
47	<b>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</b>			
48	<b>Гимнастика.</b> Прикладные упражнения: <b>Передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре.</b> Прыжки в глубину, (11=150—180 см).			

#### **Комбинации на брусках.**

**Юноши:** Брусья средние: упор на руках, размахивания, подъем в сед ноги врозь, размахивание в упоре, махом назад стойка на плечах, кувырок вперед в сед ноги врозь, размахивание в упоре, соскок махом вперед с поворотом.

**Девушки:** Брусья разной высоты (узкие): из вися на верхней жерди вис присев на одной, другая вперед, махом одной, с опорой другой, подъем разгибом в упор на верхней жерди и опускание вперед в вис, лежа на нижней жерди, поворот кругом, упор на нижней жерди, соскок назад.

#### **Акробатические комбинации:**

**Юноши** - из основной стойки силой согнувшись, ноги прямые - стойка на голове и руках - спуститься до касания пола и снова выйти в стойку (2 раза) - встать - основная стойка - махом одной, толчком другой - стойка на руках (1 сек.) - два кувырка вперед в сед захватом - сед углом, руки в стороны (держать 3 сек.) - сед с наклоном, руки через стороны назад - упор лежа сзади - поворот налево (направо) кругом в упор лежа - прыжком упор присев - прыжок вверх с поворотом на 360 \*.

**Девушки** — основная стойка - равновесие на левой (правой) держать (3 сек.), не переставляя ноги - два кувырка вперед в упор присев - перекаат назад в стойку на лопатках, руки на полу (3 сек.) - переворот назад в полушпагат, руки в стороны - прыжком в упор присев - сед углом, упор сзади (3 сек.) - упор лежа сзади, прогнувшись - поворот налево (направо) - упор лежа - упор присев - встать - основная стойка.

#### 3 четверть

49	<b>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений на лыжах.</b> Инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 034-01. Лыжная			
----	--	--	--	--

	<b>подготовка: совершенствование</b> способов передвижения на лыжах изученных ранее.			
50	<b>Лыжная подготовка:</b> применение изученных способов на дистанции до 3 км.			
51	<b>Лыжная подготовка:</b> совершенствование техники попеременного двухшажного хода, подъемов, торможения и поворотов.	Зачетный урок		
52	<b>Лыжная подготовка:</b> Попеременный четырехшажный ход. Эстафета с передачей палок. Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности.			
53	<b>Лыжная подготовка:</b> совершенствование техники попеременных ходов. Переход с попеременных ходов на одновременные.	Зачетный урок		
54	<b>Лыжная подготовка: прохождение дистанции 3 км. (д.) и 5 км. (ю.).</b> Виды лыжного спорта.			
55	<b>Лыжная подготовка:</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Спуск в средней стойке. Лыжная эстафета «Биатлон»	Зачетный урок		
56	<b>Лыжная подготовка: Прохождение дистанции до 5 км.</b> Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами.			
57	<b>Лыжная подготовка:</b> горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. <i>Подготовка к соревновательной деятельности в передвижениях на лыжах.</i>			
58	<b>Лыжная подготовка:</b> Преодоление уклонов и контруклонов. Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Применение лыжных мазей.	Зачетный урок		
59	<b>Лыжная подготовка:</b> Сочетание приемов передвижений и остановок. Техника подъемов, спусков и торможений на склоне. Попеременный четырехшажный ход.			
60	<b>Лыжная подготовка: Прохождение дистанции до 5 км.</b> Р. К. № 5 Факультет физического воспитания ТГПУ им. Л.Н.Толстого. Правила приема и получаемая специальность.	Зачетный урок		
61	<b>Лыжная подготовка: Основные способы передвижения на лыжах:</b> техника одновременного одношажного и попеременного двухшажного хода .			
62	<b>Лыжная подготовка:</b> Попеременный двушажный ход. Прохождение дистанции до 5 км. <i>Контроль за техникой выполнения упражнений.</i>	Зачетный урок		
63	<b>Лыжная подготовка:</b> Техника конькового хода. Бег на лыжах 1.5 км. коньковым ходом. Оказание помощи при обморожениях и травмах.			
64	<b>Лыжная подготовка:</b> горнолыжная техника. <b>Техника выполнения подъемов</b> коньковой скользящей «елочкой».	Учебный норматив		
65	<b>Лыжная подготовка: совершенствование</b> одновременного двушажного, попеременного четырехшажного ходов. <b>Техника выполнения спусков:</b> спуск с горы с изменяющимися «стойками» на лыжах.			
66	<b>Лыжная подготовка:</b> Развитие выносливости: передвижение на лыжах в режиме умеренной интенсивности на дистанции до 5 км.	Учебный норматив		
67	<b>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</b> Баскетбол: ведение (варианты); ловля и передача; выполнение штрафного броска одной от плеча.			



68	<b>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе. Р. К. № 6</b> Спортивный колледж г. Новомосковск Тульской обл. Правила приема и получаемая специальность.	Зачетный урок		
4 четверть				
79	<b>Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.</b> Повторный инструктаж по ТБ и ОТ ИОТ 018-2012, 021-2011 <b>Легкая атлетика: Прыжки в высоту, способом «перекидной».</b>			
80	<b>Легкая атлетика: прыжки в высоту</b> способом «перекидной». <i>Прикладная физическая подготовка: приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.</i>	Учебный норматив		
81	Элементы техники национальных видов спорта. <b>Лапта: игра по правилам. Р. К. № 8</b> Спортивные сооружения г. Щекино.			
82	<b>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в бадминтоне: обманные</b>			

69	<b>Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.</b> Баскетбол: <i>упражнения с мячом</i> : ведение мяча в движении.			
70	<b>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе.</b> Передача двумя от груди (варианты); бросок в корзину двумя от груди; групповые действия в защите (заслон).			
71	<b>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе:</b> бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке; игра по упрощенным правилам.	Зачетный урок		
72	<b>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе:</b> индивидуальные — выбивание и перехват, вбрасывание с лицевой линии; игра по упрощенным правилам на различном грунте (песке, траве, гимнастических матах).			
73	<b>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе:</b> бросок мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке; игра по упрощенным правилам.	Зачетный урок		
74	<b>Олимпийские игры древности и современности.</b> Баскетбол: игра по упрощенным правилам.			
75	<b>Комплексы упражнений для развития основных физических качеств (сила).</b> Бадминтон: удары, обманные действия (одиночная игра).			
76	Бадминтон: перемещения, обманные действия, взаимодействие игроков (парная игра).	Учебный норматив		
77	<b>Основы туристской подготовки.</b> Организация туристского похода, распределение обязанностей, разработка маршрута.			
78	Основы туристской подготовки. <b>Подбор личного снаряжения; групповое снаряжение; правила безопасности в походе.</b> Р. К. № 7 Земляки - герои спорта В.Веденин, А. Карпов, Е.Гришин, О. Слюсарева, Т. Ледовская.			

	действия, (одиночная игра). <i>Комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</i>			
83	<b>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в бадминтоне:</b> обманные действия, взаимодействие игроков (парная игра).			
84	<b>Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в бадминтоне:</b> игра по правилам.			
85	<b>Легкая атлетика: прыжки в длину с места. Спортивные игры:</b> волейбол по правилам.	Тестирование УФП		
86	<b>Легкая атлетика:</b> Броски набивного мяча (1 кг.) способом «сидя из-за головы». <b>Р. К. № 6</b> Волейбольная команда «Тулица». Успехи и достижения команды.			
87	<b>Легкая атлетика:</b> челночный бег 3*10 м. <b>Спортивные игры:</b> баскетбол по правилам.			
88	<b>Легкая атлетика: бег на короткие дистанции:</b> 60 м., 100м. Низкий старт с преследованием.			
89	<b>Легкая атлетика:</b> Эстафетный бег 4*50 м.; 4*100 м. <b>Прикладная физическая подготовка: приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств.</b>			
90	<b>Легкая атлетика: Кросс по пересеченной местности</b> -3 км. (ю.), 2 км. (д.).			
91	<b>Элементы техники национальных видов спорта.</b> Лапта по правилам.			
92	<b>Легкая атлетика:</b> Бег: 800 м. <b>Спортивные игры:</b> футбол по правилам.	Тестирование УФП		
93	<b>Легкая атлетика: метание</b> гранаты 700г. (ю.), 500г. (д.). <b>Р. К. № 9</b> ДЮСШ, спортивные клубы г. Шекино			
94	<b>Легкая атлетика:</b> Бег: 200 м. <b>Спортивные игры:</b> футбол по правилам.			
95	<b>Легкая атлетика:</b> Развитие скоростно-силовых качеств: тройной прыжок. <b>Организация и проведение самостоятельной подготовки к спортивным соревнованиям.</b>			
96	<b>Легкая атлетика: Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования-</b> 3 км . (ю.), 2 км. (д.).	Зачетный урок		
97	<b>Легкая атлетика: эстафетный бег</b> 4 * 50, 4 * 100. <b>Р. К. № 6</b> Волейбольная команда «Тулица». Успехи и достижения команды.			
98	<b>Легкая атлетика: барьерный бег. Р. К. № 7</b> Традиции проведения Спартакиады школьников г. Шекино и Шекинского р-на.			
99	<b>Основы туристской подготовки:</b> Личное и групповое снаряжение.			
100	<b>Основы туристской подготовки:</b> Техника передвижения в походе. Преодоление подъема. Организация и снятие перил.			
101	<b>Основы туристской подготовки:</b> Техника передвижения в походе. Спуск по склону с самостраховкой, с командной страховкой.			
102	<b>Основы туристской подготовки:</b> Спортивное ориентирование и топография. <b>Прикладная физическая подготовка: плавание на груди и спине.</b>	Зачетный урок		

## **Требования к уровню подготовки обучающихся.**

**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 индивидуальных занятий 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:
  - 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.

***В результате освоения Обязательного образовательного стандарта учебного предмета «Физическая культура» учащиеся по окончании средней, школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.***

### **Объяснять:**

роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

### **Характеризовать:**

• индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;

• особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;

• особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;

• особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;

• особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;

• особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

### **Соблюдать правила:**

• личной гигиены и закаливания организма;

• организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;

• культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;

• профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

• экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

- самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м, с Бег 100 м, с	5,0 14,3	5,4 17,5
Силовые	Прыжок в длину с места, см	215	170
	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз Подтягивание из виса на низкой перекладине, раз	10	14
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Кроссовый бег 3 км	13 мин 50 с	10 мин 0 с

## Список литературы

- Арзуманов С.В., Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям, М., Феникс, 2009. Арзуманов С.В., Физическое воспитание в школе учащихся 5-9 классов, Феникс, 2002.
- Виноградов П.А., «Основам Законодательства Российской Федерации "О физической культуре и спорте" -долгую жизнь» - Теория и практика физической культуры, 1993, № 8.
- Васильков Г.А., В.Г.Васильков, «От игры - к спорту», М., «Физкультура и спорт», 1985
- Голомазов В.А., В.Д.Ковалев, А.Г.Мельников, «Волейбол в школе. Пособие для учителя», М., «Просвещение», 1976
- Глазырина Л.Д., Лопатик Т.А., Конспекты уроков для учителя физкультуры; пособие для учителя, Владос, 2007.
- Днепров Э.Д., Аркадьев А.Г., Сборник нормативных документов. Физическая культура, М., Дрофа, 2005. Железняк Ю.Д., «120 уроков по волейболу», М., «Физкультура и спорт», 1970
- Клещёв Ю.Н., «Спортивные игры. Учебное пособие для вузов», М., «Физкультура и спорт», 1980 Клещев Ю.Н., В.А.Тюрин, Ю.П.Фураев, «Тактическая подготовка волейболистов», М., «Физкультура и спорт», 1968
- Кодыш Э.Н., Соревнование туристов. Пешеходный туризм. Москва, "ФК и спорт", 1990. Кузнецова З.И., «Физическая культура в школе. Методика уроков», М., «Просвещение», 1976 Кулинко Н.Ф., История и организация физической культуры, М., Просвещение, 1982. Кулинко Н.Ф., История физической культуры, Оренбург, 1994. Кун Л.А., Всеобщая история физической культуры и спорта, М., Радуга, 1982.
- Курилова В.И., Туризм. Учебно-методическое пособие для пединститутов. Москва, Просвещение, 1988. Лях В.И., Зданевич А.А., Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, Министерство образования и науки РФ; М., Просвещение, 2007г.
- Лях В.И., Зданевич А.А., Физическая культура, 10-11 кл, Просвещение, 2007;
- Лях В.И., Г.Б. Мейксон, Физическая культура 10 - 11 классы, М. Просвещение, 2000г.;
- Лях В.И., Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов, М. Просвещение, 1997г.;
- Лях В.И., Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы, Просвещение, 2004.
- Мальцев А.И., Быстрее, выше, сильнее! Легкая атлетика и гимнастика для школьников, Феникс, 2000.
- Мишин Б.И., Настольная книга учителя физкультуры, Астрель, 2003;
- Погадаев Г.И., Техника безопасности на занятиях физической культурой и спортом, Дрофа, 2008.
- Портных Ю.И., «Спортивные и подвижные игры. Учебник для средних учебных заведений физической культуры», М., «Физкультура и спорт», 1977
- Фурманов Г.А., «Играй в мини-волейбол», М., «Советский спорт», 1989; Яковлев В.Г., «Подвижные игры для учащихся», М., «Учпедгиз», 1957
- Янсон Ю.А., Физическая культура в школе: научно-педагогический аспект, книга для педагога, М., Феникс, 2006.