


Согласовано педагогическим советом  
МОУ Кончезерская СОШ  
Протокол № 1 от 31.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ Кончезерская СОШ  
 Новожилова И.Ю.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по физической культуре 10- 11 класс ФГОС

Разработчики:  
Учитель физической культуры  
Тестов В.В

РАССМОТРЕНО  
на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от «31» 08 2022 г

СОГЛАСОВАНО  
«31» 08 2022 г.  
Зам. директора по УВР :  
Фофанова ДА 

с.Кончезеро  
2022г.

## Аннотация к рабочей программе по физической культуре 10 - 11 класс МОУ Кончезерская СОШ

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе государственного стандарта среднего общего образования Министерства образования Российской Федерации, авторской программы Ляха В.И., Зданевича А.А.

### **Структура программы**

Рабочая программа включает четыре раздела: пояснительную записку; основное содержание с распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников, учебно - методический комплекс.

### **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.

### **Цель физического воспитания в школе:**

В соответствии с социально-экономическими потребностями современного общества, его дальнейшим развитием и исходя из сущности общего среднего образования, целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности. Установка на всестороннее развитие личности предполагает овладение школьниками: основ физической культуры, слагаемыми которой являются:

- расширение функциональных возможностей организма;
- знания и навыки в области физической культуры;
- приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно- оздоровительной деятельности;
- укрепление здоровья;
- развитие основных физических качеств и способностей;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

### **Задачи физического воспитания учащихся 10-11 классов направлены:**

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоровья, противостояния стрессам;
- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- на формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарём и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Демонстрировать:**

Физическая спо-	Физические упражнения	Юноши	Девушки
1	2	3	4
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м,	14,3 5,0	17,5 5,4

1	2	3	4
Силовые	Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз	10	—
	Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз	—	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин	-	10,00
	Бег 3000 м, мин	13,30	-

**Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре (10-11 классы)**

№п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)			
		Класс			
		X(ю.)	XI(ю.)	X(д.)	XI(д.)
1	Базовая часть	63	63	63	63
1.1	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока			
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21	21	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	21	21	21	21
1.4	Легкая атлетика	21	21	21	21
2	<b>Вариативная часть</b>	39	39	39	39
2.1	Баскетбол	21	21	21	21
2.2	Кроссовая подготовка	18	18	18	18

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА СРЕДНЕГО (ПОЛНОГО) ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Статус документа

Рабочая программа по физической культуре составлено на основании следующих **нормативно – правовых документов:**

1. Распоряжение Правительства РФ от 29.12.2001 г. №1756-р «Об одобрении Концепции модернизации российского образования на период до 2010 года»
2. Приказ Министерства образования РФ №127 от 11.05.1999 г. «О проблемах и перспективах развития образования в общеобразовательных учреждениях РФ».
3. Приказ Министерства образования РФ № 1089 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
4. Федеральный закон от 9 февраля 2007 г. № 17-ФЗ «О внесении изменений в Закон Российской Федерации «Об образовании» пункт 4
5. Федеральный базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации (приказ Минобразования России от 9 марта 2004 г. №1312)
6. Федеральный компонент государственного стандарта. Стандарт среднего (полного) общего образования по физической культуре (базовый уровень). - Сборник нормативных документов. Физическая культура . -М.: Дрофа, 2004
7. Приказ Министерства образования РФ № 1236 от 19.05.1998 г. «Об утверждении обязательного минимума содержания основного общего образования. Раздел «Физическая культура».
8. Приказ Министерства образования РФ № 56 от 30.06.1999 г. Об утверждении обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования. Раздел «Физическая культура».
9. Приказ Министерства Образования РФ от 16. от 2002 г. № 2715/227/166/19 «О совершенствовании процесса физического воспитания в ОУ РФ.
10. Методическое письмо Департамента государственной политики в образовании Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.07.2005 № 03-1263 «О примерных программах по учебным предметам федерального базисного учебного плана»
11. Приказ МОиН РФ от 14.12. 2006г. № 321 «Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2007/2008 учебный год»

27. О создании безопасных условий жизнедеятельности обучающихся в образовательных учреждениях Рекомендательное письмо от 12.07.2000 № 22-06-788 // Официальные документы в образовании.-№23, 2000
28. О введении третьего дополнительного часа физической культуры в образовательных учреждениях РФ./ Письмо Минобразования России от 12.08.2002 г. №13-51-99/14. Вестник образования России.-№18.-2002. с.44-45
29. Об увеличении двигательной активности обучающихся общеобразовательных учреждений. Письмо Министерства образования Российской Федерации от 28 апреля 2003 г. № 13-51-86/13: Методические рекомендации //Вестник образования России.-2003, июль, №13
30. Приложение к письму Минобразования России от 23.01.2003 № 35/19-12 //Официальные документы в образовании 6/2003

### **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 примерной 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 примерной 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

12. Школьный учебный план на 2012 - 2013 учебный год.
13. Комплексная программа физического воспитания, 1 – 11 классы. Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М: «Просвещение», 2011г
14. Санитарные правила "Гигиенические требования к условиям обучения школьников в различных видах современных общеобразовательных учреждений"//Официальные документы в образовании.-2000,№1.-с.53-61; №3.-с.19-38; №4.-с.28-37Об обеспечении отдыха, оздоровления и занятости детей в 2000 году Постановление Правительства //Официальные документы в образовании.-2000,№9.-с.7-10
15. Концепция модернизации Российского образования на период до 2010 года. Концепция утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 декабря 2001 г. №1756-Р (п.22)
16. Национальная стратегия охраны здоровья детей в России и ее правовое обеспечение Рекомендации парламентских слушаний// Официальные документы в образовании.-2001,№18.-с.55-65
17. Об общероссийской системе мониторинга состояния физического здоровья населения, физического развития детей, подростков и молодежи от 29 декабря 2001 г. № 916. Официальные документы в образовании. № 4. – 2002. С.66-69.
18. Концепция развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2005 года. Распоряжение от 29.10.2002 г. № 1507-р. Официальные документы в образовании. № 33(203). – 2003. С. 4-13.
19. О введении в действие санитарно-эпидемических правил и норм СанПиН 2.4.2.1178-02 (постановление Минздрава России от 05.12.2002 № 3997). Вестник образования России. - № 16. – 2003. С. 21-33.
20. О физической культуре и спорте в Российской Федерации от 29 апреля 1999 г. № 80-ФЗ
21. Гигиенические требования к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях, СанПиН 2.4.2.1178-02. Официальные документы в образовании. - № 3. – 2003. С. 18-59.
22. Федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре
23. Федеральный закон «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ» (извлечения).
24. Федеральный закон «Об ограничении курения табака» (извлечения).
25. О федеральной целевой программе «Образование и здоровье» Приказ Министерства Образования РФ от 19.01.2001 №176
26. О мерах по улучшению охраны здоровья детей в Российской Федерации Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации, Министерства образования Российской Федерации от 31.05.2002 № 176/2017//Официальные документы в образовании 20/2002.

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 примерной 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.

### **Цели**

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.

### **Место предмета в базисном учебном плане**

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит 204 часов для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования, из расчета 4 часа в неделю в X и XI классах. Кроме того на преподавание предмета рекомендуется отводить дополнительный третий час из регионального (национально-регионального) компонента, в исключительных случаях – из компонента образовательного учреждения.

Примерная программа рассчитана на 204 учебных часа. При этом, в ней предусмотрен резерв свободного учебного времени в объеме 12 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.

### **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

Примерная 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».

## **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 систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой 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 само страховки;
- 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.



## ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 10–11 КЛАССОВ

Задачи физического воспитания учащихся 10–11 классов направлены на:

- содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- 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;
- 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;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

### УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ УЧАЩИХСЯ, ОКОНЧИВАЮЩИХ СРЕДНЮЮ ШКОЛУ

В результате освоения Обязательного минимума содержания 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 само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования 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 Бег 100 м	5,0 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз  215 см	14 раз  170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

#### Двигательные умения, навыки и способности:

**В метаниях на дальность и на меткость:** 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 четырехшагового варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5X2,5 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:** 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); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

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

**В спортивных играх:** демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность:** соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей (табл. 3), 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:** 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.

**Примерное распределение учебного времени на  
различные виды программного материала( сетка часов)**

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов класс	
		10(юн. Дев.)	11(юн.дев.)
<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	21	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
1.4	Легкая атлетика	21(+3)	21(+3)
1.5	Лыжная подготовка	18	18
1.6	Элементы единоборства	9(-5)	9(-5)
<b>2</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>15</b>	<b>15</b>
2.1	Лыжная подготовка	8	8
2.2	Настольный теннис	4	4
2.3	Спортивные игры (ЛЁГКАЯ АТЛЕТИКА)	3 (-3)	3 (-3)
<b>Итого часов в год</b>		<b>102</b>	<b>102</b>



13	4	Учетный	Метание гранаты на дальность. Физа бросьба, торможения после броска. Стел. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета (бег по виражу). Прыжок в длину.	Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать гранату на дальность.	Оценка техники	Самостоятел ьн. Знания.
14	1	совершенств ование	Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Прыжок в дл, метание гранаты	Уметь бегать на длинные дистанции,дыхание.	Текущий	Бег ввечерени 20-30мин.
	2	Совершенст- Вование	Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Метание гранаты, прыжок в длину	Уметь бегать на дистанцию 1000 м. Выполнять подтягивание М-12раз, Д-14 раз.	Текущий	Бег в течении20- 30мин Бег в течении 25- 30мин.
16	3	совершенств ование	Длительный бег до 20мин, выполнение контрольных нормативов Подтягивание на высокой перекладине (м), на низкой-(д)			

### Спортивные игры – 21 ч.(11ч.)

17	1	совершенств ование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в высокой стойке. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Ведение-передача-бросок. Игра в -баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б. Техника безопасности	Уметь играть в баскетбол по правилам. Знать технику безопасности в б/б.	Текущий	Стр. 34-35
	2	Совершенств- вование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в -баскетбол. 3*3, выполняем прорыв, бросок в кольцо. Тактические действия Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б.	Уметь играть в баскетбол по правилам. Выполнять тактические действия.	Текущий	Стр. 34-35
19	3	Совершенств- вование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в средней стойке на месте. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Игра в баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б. Тактические действия, быстрый прорыв, 3*3.	Уметь играть в баскетбол по правилам. Выполнять тактические приемы в игре.	Текущий	Стр. 36-37
20	4	Совершенств- вование	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Совершенствование техники. Игра в баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б.	Уметь играть в баскетбол по правилам.	Текущий	Стр. 38-39
21	5	Совершенств- вование	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении, работа в тройках Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в баскетбол Совершенствование техники изученных приемов Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б.	Уметь играть в баскетбол по правилам. Выполнять четко технические приемы.	Текущий	Стр. 40-41
22	6	совершенств ование	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в паре на месте и в движении., работа в тройках. Развитие координационных способностей. Судейство игры.	Уметь играть в баскетбол по правилам. Показывать жесткуюлично в судействе.	Текущий	Стр. 42-43
23	7	Комбиниров анный	Тактика и техника игры.Совершенствование ведения мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча, броски в кольцо. Игра «11». Развитие координационных способностей. Игра в б/б. Судейство	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Уметь выполнять судейство.	Текущий	Стр. 42-43
24	8	совершенств ование	Двухсторонняя игра с применением техники игровых действий. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча, бросок в кольцо. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в паре , тройках в движении. Развитие координационных способностей. Игра, судейство.	Уметь играть в баскетбол по правилам, судить игру.	Текущий	стр.41-42 I

### Баскетбол

25	9	Комбинированный	Двухсторонняя игра с применением тактических действий. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди, от плеча, от головы в паре на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Судейство игры.	Уметь играть в баскетбол по правилам. Выполнять технические и тактические приемы. Осуществлять судейство	Текущий	Стр. 42-43			
26	10	Совершенствованные	Двухсторонняя игра с судейством.	Уметь играть в баскетбол, судить игру.	Текущий				
27	11	совершенствованные	Двухсторонняя игра в б/б, судейство	Уметь играть в б/б, судить игру.	текущий				
<b>Гимнастика с элементами акробатики: - 18 ч.</b>									
28	1	Строевые	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, перестроение из одного круга в два. ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Кувалок вперед прыжком, кувалок назад. Упражнения в равновесии	Знать т. б. на уроках гимнастики. Знать страховку и помощь при выполнении гимна. упр. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять кувалок вперед прыжком	Текущий	Комплексы без предмета1			
29	2	Упражнения, Упораж	Строевой шаг, перестроение из одного круга в два. Эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Кувалок назад, стойка на голове с прямыми ногами	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять кувалок назад, стойку на голове	Текущий	Комплексы1			
30	3	Упражнения в равновесии	Строевой шаг, перестроение из одного круга в два. ОРУ на месте без предметов. Стойка на руках с помощью. Развитие силовых способностей, гибкости. Равновесие на одной, кувалок вперед, назад. Упр. В равн.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять стойку на руках с помощью, равновесие на одной, хольбу с поворотом.	Текущий	Комплексы1			
31	4	Совершенствованные	Строевой шаг, перестроение с одного круга в два ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей, гибкости. Стойка на руках с помощью, стойка на лопатках, кувалки. Хольба с поворотами, прыжками на двух и на одной ноге.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять акробатические элементы, упражнения в равновесии.	Текущий	Комплексы1			
32	5	Совершенствованные	Строевой шаг, перестроение из одной в две колонны, из двух – в 4 ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей, гибкости, координации. Акробатическая комбинация, комбинация на бревне.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять акробатическую комбинацию, комбинацию в равновесии.	Текущий	Комплексы 2			
33	6	Учетный	Выполнение на технику акробатической комбинации. Упражнения в равновесии. Развитие силовых способностей, гибкости, координации движений. ОРУ с гимнастическими палками, координация движений. ОРУ с гимнастическими палками.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию акробатическую и в равновесии	Текущий	Комплексы2			
34	7	совершенствованные	Кувалки вперед назад, стойка на лопатках – комбинация. Два кувалка вперед – слитно. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости, силовых качеств.	Уметь выполнять акробатическую комбинацию, упражнения в равновесии.	Текущий	Комплексы2			
35	8	Комплексный	Висы м- подтягивание в висе, подьем переворотом силой, Д- подтягивание в висе лежа на низкой перекладине. ОРУ с гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей. Лазание по канату.	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации, переворот силой, лазание по канату.	Текущий	Комплексы2			
36	9	Совершенствованные	Висы М- подьем переворотом, угол в упоре, махи вперед, назад, соскок с поворотом на 180. Д-махи вперед, назад, соскок с поворотом на 90. Мост из положения стоя с помощью. ОРУ с гимна. палкой. Лазание по канату. Развитие координационных	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. Лазание по канату в три приема.	Текущий	Комплексы2			

37		10	Совершенствование вования	способностей, гибкости, силы.	Лазание по канату. Опорный прыжок М-согнув ноги (козел в ширину, в-115 Д прыжок ноги врозь в-110. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять лазание по канату. Опорный прыжок- разбег, наскок на мостик.	Текущий	Комплекс3	
38		11	Совершенствование вования	Лазание по канату. Опорный прыжок ноги врозь-д, согнув ноги-м. ОРУ с гантелями. Лазание по канату. Развитие координационных способностей, скоростных качеств.	Уметь выполнять лазание по канату, опорный прыжок- разбег, наскок на мостик, помет, прызание	Текущий	Комплекс3		
39		12	Учетный	Опорный прыжок через козла Д-ноги врозь, М-согнув ноги. ОРУ с гантелями. Лазание по канату. Развитие координационных способностей, силы, гибкости.	Уметь выполнять опорный прыжок, самостоятельно провести разминку.	текущий	Комплекс3		
40		13	Совершенствование вования	Прыжок способом согнув ноги козел в ширину, высота 115 см. - М.высота-110-Д. ОРУ с гантелями. Эстафеты. Высок, махи, соскоки Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, самостоятельно провести разминку.	Текущий	Комплекс3		
41		14	Совершенствование вования	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с гантелями. ОРУ с блинами. Развитие координационных способностей. Аэробика-д, М- опорный прыжок.	Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь выполнять базовые паи.	Текущий	Комплекс3		
42		15	Совершенствование вования	Опорный прыжок, перекладина, аэробика-комбинация из шагов ОРУ со скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей, силы, гибкости	Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь выполнять базовые элементы, варьировать ходьбы с движениями рук	Текущий	Комплекс4		
43		16	Совершенствование вования	Д-аэробика, М- силовая тренировка. Развитие физических качеств- сила, гибкости, координация движений	Уметь выполнять опорный прыжок, упражнения в равновесии, комбинацию из базовых шагов..	Текущий	Комплекс4		
44		17	Совершенствование вования	Аэробика лев., силовая тренировка – Мальчики- опорный прыжок, подтягивание, утонки. Эстафеты Оздоровительные системы физического воспитания	Уметь провести разминку с классом, определить ЧСС. Ориентироваться в системах физ воспитания.	Текущий	Комплекс4		
45		18	Учетный	Развитие физических качеств. Круговая тренировка . Оздоровительные системы (занятия атлетической гимнастикой, шейпингом)	Самостоятельные занятия физподготовки.	Текущий	Комплекс4		
<b>Вариативная часть: спортивные игры (по выбору учителя) – 4 ч.</b>									
46	Настольный теннис	1	Закрепление	Переживание в лев- вправо и вперед-назад при выполнении удара откидной слева и справа. Тренировка удара откидной слева. Закрепление техники удара откидной слева. Стойки. Т.Б.	Уметь выполнять виды стоек, ударов и передвижения в стойках.	Текущий	практика		
47		2	Совершенствование вования	Переживание у стола. Тренировка удара откидной слева-справа с партнером. Разучивание подачи откидной слева. Правила подачи. Игра с лева на право с поочередным выполнением подачи.	Уметь выполнять виды стоек, ударов и передвижения в стойках.	Текущий	практика		
48		3	Совершенствование вования	Совершенствование удара откидной слева. Игра откидными слева и справа с партнером. Правила подачи.	Уметь выполнять виды стоек, ударов и передвижения в стойках.	Текущий	практика		
49		4	Совершенствование вования	Тренировка удара откидной справа. Совершенствование удара откидной слева. Игра откидными слева и справа с партнером. Правила подачи. Оценка техники. Обучение подачи откидной справа.	Уметь выполнять виды стоек, ударов и передвижения в стойках.	Текущий	практика		

**Лыжная подготовка: - 18 ч(+8)**

50	Техника лыжных ходов	1	Повторение материала	Вводный урок. Техника безопасности, требования к одежде, обуви. Подбор инвентаря катания. Катание.	Знать технику безопасности, требования к одежде на уроке по лыжной подготовке.	Текущий	ст. 108-109	
51		2	Совершенствование техники	Разминка. ОРУ. Попеременный двухшаговый ход. Дистанция 4 км. Развитие выносливости. Преодоление бугров и впадин	Уметь передвигаться на лыжах преодолевая бугры и впадины.	Текущий	ст. - 134	практика
52		3	Совершенствование техники	Разминка на прен. кругу. ОРУ. Попеременный двухшаговый ход, попеременный четырехшаговый ход, преодоление бугров и впадин Прохождение отрезков 5*70 м. Ускорения.	Уметь передвигаться на лыжах попеременным двухшаговым ходом	Текущий	ст. - 134	практика

53	4	Совершенствование техники	Разминка на трен. круту. ОРУ. – Совершенствование конькового хода. Прохождение отрезков 5*100 м. Дистанция 4 км. Развитие выносливости. Старт. Финиш.	Уметь передвигаться на лыжах коньковым ходом	Текущий	ст. - 134 практика	
54	5	Совершенствование техники	Разминка на трен. круту. ОРУ. Совершенствование конькового хода Прохождение отрезков 5*100 м. Стартовый горюдок. Дист.-5км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах коньковым ходом, знать правила о стартовом горюдке.	Текущий	ст. - 134 практика	
55	6	Совершенствование техники	Разминка на трен. круту. ОРУ. Совершенствование одновременных ходов. Прохождение отрезков 5*7100м. Дистанция 5 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах Одновременными ходами	Текущий	ст. - 134 практика	
56	7	Совершенствование	Разминка на трен. круту. ОРУ. Работа на склоне. Поворот упором Повороты-8-Юрза на склоне. Дистанция 5км. Развитие выносливости	Уметь применять на практике прохождение поворотов.		ст. - 134 практика	
57	8	совершенствование	Разминка на трен. круту. ОРУ. Дистанция 3км-девочки, 5 км – мальчики на время	Уметь передвигаться на лыжах в соревновательных условиях	Текущий	ст. - 135 практика	
58	9	Совершенствование	Разминка на трен. круту. Совершенствование изученных ходов ширеков при прохождении дистанции 6 км. Развитие выносливости	Уметь передвигаться на лыжах в походных условиях.	Текущий	ст. - 135 практика	
59	10	Совершенствование техники	Разминка на трен. круту. Применение перехода с попеременного на одновременный и с одновременного на попеременный ход в походных условиях. Развитие выносливости. Дист.-6км.	Уметь передвигаться на лыжах в походных условиях.	Текущий	ст. - 135 практика	
60	11	Совершенствование техники	Разминка на трен. круту. Преодоление бугров и впадин на склоне и на дистанции. 5 км. Развитие выносливости.	Уметь применить полученные знания на практике.	Текущий	ст. - 135 практика	
61	12	Совершенствование	Разминка на трен. круту. Работа на склоне Поворот плугом, подьем скользящим шагом. Дистанция 6км без учета времени. Развитие выносливости	Уметь преодолевать трудности.	Текущий	ст. - 135 практика	
62	13	Совершенствование	Разминка на трен. круту. Работа на склоне Подъем «ёлочкой», скользящим плугом. Спуск в основной стойке. Дистанция 6км- правильно распределить силы по дистанции	Уметь техникой подъема на лыжах. Правильно распределить силы на дистанции.	Текущий	ст. - 135 практика	
63	14	Закрепление техники	Разминка на трен. круту. Склон. Подъем «ёлочкой», скользящим шагом. Эстафета 1*3. Развитие скоростных качеств.	Уметь техникой подъема на лыжах. Правильно распределить силы на дистанции.	Текущий	ст. - 135 практика	
64	15	Совершенствование техники	Разминка на трен. круту. Подъем «ёлочкой», коньковым ходом. Спуск с горы в низкой и средней стойке. Преодоление неровности.	Уметь техникой подъема на лыжах. Правильно распределить силы на дистанции.	Текущий	ст. - 135 практика	
65	16	Совершенствование техники	Разминка на трен. круту. Работа на склоне Подъем «ёлочкой», скользящим шагом, коньковым ходом Спуски в3 стойках. Дист.-4км- Д. 6км-М.	Уметь техникой подъема на лыжах. Правильно распределить силы на дистанции.	Текущий	ст. - 135 практика	
66	17	Совершенствование	Разминка на трен. круту. Работа на склоне. СлаломПодъем «ёлочкой». Дистанция 2 км. Развитие выносливости, скорости Эстафета 1*3.	Уметь техникой поворотов на лыжах. Правильно распределить силы на дистанции.	Текущий	ст. - 135 практика	
67	18	Совершенствование	Разминка. Повторение стоек лыжника на спуске. Торможение «упором». Эстафета 1*3 попеременным двухшажным ходом	Уметь техникой торможения «упором». Правильно распределить силы на дистанции. Чувство локтя	Текущий	ст. - 136 практика	
68	19	Совершенствование	Разминка. Торможение «упором» - стойка лыжника, положение рук и ног, наклон лыж, сцепление со снегом на месте на пологом склоне и в движении. Дистанция 0,5 км.-одновременным бесшажным ходом (соревновательный момент), развитие выносливости, скорости. Дист.-4км.	Уметь техникой бесшажного хода Выполнять торможение «упором». Правильно распределить силы на дистанции.	Текущий	ст. - 136 практика	
69	20	Совершенствование техники	Разминка на трен. круту. Торможение «упором», торможение плугом. Совершенствование одновременного одношажного, двухшажного, бесшажного ходов. Эстафета 0,5*3	Уметь техникой спуска на лыжах. Выполнять торможение «упором», плугом	Текущий	ст. - 136 практика	
70	21	Совершенствование техники	Разминка на трен. круту. Торможение «упором», « плугом» - в движении. Слалом. Дистанция 3 км. Развитие выносливости, скорости.	Уметь техникой спуска на лыжах. Выполнять торможение «упором», плугом Правильно распределить силы на дистанции.	Текущий	ст. - 136 практика	
71	22	Совершенствование	Разминка. Торможение «упором» - в движении. Совершенствование изученных спусков и подъемов Дистанция 5км. Без учета времени. Развитие выносливости.	Уметь техникой торможения «упором», плугом Выполнять торможение «упором», плугом Правильно распределить силы на дистанции.	Текущий	ст. - 136 практика	

**Техника спуска на лыжах**



72		23	совершенствование	Разминка. Поворот «упором», шагучем. Склон, подъем скользшим шагом, «пеночкой», коньковым ходом. Служба основной стойке, азробной, нежной. Дистанция 2км. 3км. м на время.	Выдeлeть тeхникoй спуска на лыжах. Выпoлнять пoвopoт «упорoм», плугoм.	Текущий	ст. - 136 практика			
73		24	Закрытие техники	Разминка. Учебный круг Совершенствование лыжных ходов ,совершенствование слухов и подъемов на дистанции 6 км без учета времени. Развитие выносливости.	Правильно применять тот или иной ход на дистанции	Текущий	ст. - 136 практика			
74	ЛЫЖИ	25	Совершенствование техники	Разминка. Совершенствование ходов. Дистанция 2 км. Д. 3 км. м на время, развитие выносливости.	Правильно распределять силы на дистанции.	Текущий	ст. - 136 практика			
75		26	Совершенствование техники	Разминка. Совершенствование лыжных ходов, слухов, подъемов. Стафета 2*3. Игра по выбору	Выдeлeть тeхникoй спуска на лыжах. Выпoлнять пoвopoт «упорoм». Правильно распределять силы на дистанции.	Текущий	ст. - 136 практика			
<b>Спортивные игры – 10 ч. (2А-1А)</b>										
76	Волейбол	1	Совершенствование техники	Теоретические сведения. Предупреждение утомляемости и повышение работоспособности в режиме дня. Самоанализ. Техника безопасности в спортивной Волейбол.	Выполнять технику безопасности, уметь делать самовосвещ.	Текущий	практика			
77		2	Совершенствование техники	Техника волейбола. Повторить стойки, перемещения. Передача мяча двумя руками сверху. Развитие силовых, скоростных качеств. Игра	Уметь выполнять виды стоек и передвижения в стойках, перемещения, выполнять верхнюю передачу.	Текущий	практика			
78		3	Совершенствование техники	Совершенствование передачи двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя руками. Игра.	Уметь выполнять передачу мяча сверху и снизу.	Текущий	практика			
79		4	Совершенствование техники	Совершенствование передачи мяча двумя руками приема мяча снизу двумя руками Игра. Правила игры.	Уметь выполнять передачу мяча сверху и снизу.	Текущий	практика			
80		5	Совершенствование техники	Совершенствование нижней прямой подачи. Игра. Развитие физических качеств скорости, координация.	Уметь выполнять виды нижнюю прямую подачу.	Текущий	практика			
81		6	Совершенствование техники	Двухсторонняя игра по упрощенным правилам. Совершенствование изученных приемов. Правила игры.	Уметь выполнять приемы в игре	Текущий	практика			
82		7	Совершенствование	Тактические действия игроков в защите при приеме мяча. Двухсторонняя игра по правилам.	Взаимодействие игроков в защите.	Текущий	Практика			
83		8	Совершенствование	Обработка тактических игровых комбинаций. Приемы мяча, подачи .ОРУ без предмета. Игра 3*3.	Взаимодействие игроков в защите.	Текущий	практика			
84		9	Совершенствование	Разминка. ОРУ без предмета. Перемещение, беговые упражнения. Упражнения специальной физической и технической подготовки Двухсторонняя игра, обратить внимание на подачи и прием мяча.	Взаимодействие игроков в защите и нападении.	Текущий				
85		10	Совершенствование	Разминка. ОРУ без предмета. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Игра в волейбол по правилам	Взаимодействие игроков в защите и нападении.	Текущий				
<b>Легкая атлетика: - 21 ч. (16+ 4)</b>										
86	С. д. д.	17	Совершенствование техники	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагиванием», ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень вертлнвальную	Текущий	Стр. 72			

87	18	Совершенствование техники	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагиванием», ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень вертикальную	Текущий	Стр. 72		
88	19	Совершенствование техники	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагиванием», ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень вертикальную	Текущий	Стр. 72		
89	20	Контрольное упражнение	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагиванием», ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень вертикальную	на результат	Стр. 72		
<b>Элементы Единоборства-4ч (9-4)</b>								
90	1	Совершенствование техники	Совершенствование основных положений в боксе. Положение кулака при ударе. Боевая стойка. Техника безопасности.	Уметь выполнять стойки, знать технику безопасности.	Текущий	практика		
91	2	Совершенствование техники	ОРУ без предмета Упражнения на скакалке. Дистанция при ведении боя, перемещения, скользящий шаг. Выпадение	Уметь выполнять стойки, перемещения.	Текущий	практика		
92	3	Совершенствование техники	ОРУ без предмета. ОФП, скакалка. Числочное переливание.	Уметь выполнять переливание.	Текущий	практика		
93	4	Совершенствование техники	Перемещение соединенное с поворотом туловища. ОРУ с предметом, ОФП Скакалка, силовая тренировка. Подскоки Развитие физических качеств силы, выносливости, ловкости	Уметь самостоятельно развивать физические качества.	Текущий	практика		
<b>Леткая атлетика 21 (16+4+9)</b>								
94	21	Совершенствование	Бег по пересеченной местности до 2 км Развитие выносливости	Распределить силы на дистанции	Текущий	практика		
95	22	Совершенствование	Разминка. ОРУ. бег по пересеченной местности. Игра в салки	Уметь распределить силы на дистанции.	Текущий	практика		
96	23	Совершенствование	Разминка ОРУ. Бег 2 км –М, 1 км –Д без учета времени. Развитие физических качеств- выносливости	Уметь распределить силы на дистанции	Текущий	практика		
97	20	Контрольное упражнение	Проверка уровня физической подготовленности. бег 1 км на время	Знать виды тестов и уметь выполнять	на результат	практика		
98	21	Контрольное упражнение	Проверка уровня физической подготовленности метание гранаты, бег 100м	Знать виды тестов и уметь выполнять	на результат	практика		
99	22	Контрольное упражнение	Разминка. ОРУ. Проверка уровня физической подготовленности прыжок в длину с места, метание гранаты в цель.	Знать виды тестов и уметь выполнять				
100	23	Контрольные упражнения совершенствование	Разминка. ОРУ. Метание гранаты на дальность. Правила соревнований по легкой атлетике.	Уметь выполнять метание.				
101	24	Контрольные упражнения совершенствование	Разминка. ОРУ. Совершенствование прыжка в длину с разбега «согнув ноги». Совершенствование метание гранаты. Игра.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.				
102	25	Совершенствование	Разминка. ОРУ. Выполнение контрольных нормативов. Игра по выбору.	Подведение итогов знаний учащимися.				



13	4	Учетный	Метание гранаты на дальность. Фаза броска, торможения после броска. Спл. беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Эстафета (бег по вырубку). Прыжок в длину.	Уметь прыгать в длину с разбега. Уметь метать гранату на дальность.	Оценка техники	Самостоятел ьн. Задания.
14	1	совершенств ование	Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. ОРУ. Развитие выносливости. Прыжок в дл. метание гранаты	Уметь бегать на длинные дистанции, дыхание.	Текущий	Бег втечения 20-30мин.
15	2	Совершенст- вование	Бег в равномерном темпе от 15 до 20 мин. Бег 1000 м. ОРУ. Развитие выносливости. Метание гранаты, прыжок в длину	Уметь бегать на дистанцию 1000 м.	Текущий	Бег в течении20- 30мин Бег в течении 25- 30мин.
16	3	совершенств ование	Длительный бег до 20мин, выполнение контрольных нормативов Подтягивание на высокой перекладине (М), на низкой-(Л)	Выполнять подтягивание М-12раз, Л-14 раз.	Текущий	

**Спортивные игры – 21 ч.(11ч.)**

17	1	совершенств ование	Стойка и передвижение игрока. Передача в парах, тройках. Поддача и прием мяча в парах, тройках Игра в б/б Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б Техника безопасности Теория. Оздоровительные системы физического воспитания	Уметь играть в б/б по правилам. Знать технику безопасности игры в б/б, знать- содержание, формы направленность защитной физическими упражнениями.	Текущий	Стр. 34-35
18	2	Совершенст- вование	Стойка и передвижения игрока. Передача мяча в парах, тройках. Поддача и прием мяча в парах и тройках. Тактика. Игра в б/б. 3*3. Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б.	Уметь играть в б/б по правилам. Выполнять технические действия.	Текущий	Стр. 34-35
19	3	Совершенств- вование	Стойка и передвижение игрока. Ведение мяча в средине стойке на месте. Остановка двумя шагами. Различные виды передач мяча в движении в парах тройках Броски в кольцо. Техника. Игра в баскетбол. Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б.	Уметь играть в баскетбол по правилам. Выполнять технические приемы в игре.	Текущий	Стр. 36-37
20	4	Совершенств- вование	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Совершенствование тактических действий в защите Игра в баскетбол Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б.	Уметь играть в баскетбол по правилам.	Текущий	Стр. 38-39
21	5	Совершенств- вование	Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от груди в движении, работа в тройках. Сочетание приемов ведения, передача, бросок. Игра в баскетбол Совершенствование тактических действий в нападении, быстрый прорыв. Развитие координационных способностей. Правила игры в б/б.	Уметь играть в баскетбол по правилам. Выполнять четко технические приемы..	Текущий	Стр. 40-41
22	6	совершенств ование	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте и в движении., работа в тройках. Развитие координационных способностей. Судейство игры.	Уметь играть в баскетбол по правилам. Показывать жесткую линию в судействе.	Текущий	Стр. 42-43
23	7	Комбиниров анный	Тактика и техника игры. Совершенствование ведения мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ловли мяча, броски в кольцо. Игра «11». Развитие координационных способностей. Игра в б/б. Судейство	Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам. Уметь выполнять судейство.	Текущий	Стр. 42-43
24	8	совершенств ование	Духосторонняя игра с применением техники игровых действий. Ведение мяча с разной высотой отскока. Бросок мяча одной от плеча в движении после ловли мяча, бросок в кольцо. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от плеча в парах, тройках в движении. Развитие координационных способностей. Игра, судейство.	Уметь играть в баскетбол по правилам, судить игру.	Текущий	стр.41-42 I

25	9	Комбинированный	Двухсторонняя игра с применением тактических действий. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча двумя руками от груди, от головы, от головы в парах на месте и в движении. Развитие координационных способностей. Судейство игры.	Уметь играть в баскетбол по правилам. Выполнять технические и тактические приемы. Осуществлять судейство	Текущий	Стр. 42-43
26	10	Совершенствованные	Двухсторонняя игра с судейством.	Уметь играть в баскетбол, судить игру.	Текущий	
27	11	совершенствованные	Двухсторонняя игра в б/б, судейство	Уметь играть в б/б, судить игру.	текущий	

**Гимнастика с элементами акробатики: - 18 ч.**

28	1	Строевые упражнения, нения, в равновесии	1	Совершенствованные	Техника безопасности на уроках гимнастики. Строевой шаг, перестроение из одного круга в два. ОРУ на месте без предметов. Эстафеты. Развитие силовых способностей. Кувалок вперед прыжком, кувалок назад. Теория. Роль и значение физических упражнений в предупреждении раннего старения и сохранения творческой активности человека.	Знать т. б. на уроках гимнастики. Знать страховку и помощь при выполнении гант. упр. Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять кувалок вперед прыжком	Текущий	Комплексе без предмета1
29	2	Упражнения в равновесии	2	Совершенствованные	Строевой шаг, изменения длины шага и скорости движения. Команды: «шире шаг!», «короче шаг!», чаще шаг, «реже шаг», эстафеты. ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей. Значение гимнастических упражнений для развития силовых способностей. Кувалок назад, стойка на голове с прямыми ногами	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять кувалок назад, стойку на голове	Текущий	Комплексе1
30	3	Совершенствованные	3	Совершенствованные	Строевой шаг, перестроение из колонны по одному в колонну по 2, 3, 4 одновременным поворотом. ОРУ на месте без предметов. Стойка на руках с помощью. Кувалок вперед, через стойку на руках. Развитие силовых способностей, гибкости. Равновесие на одной, кувалок вперед, назад. Упр. В равн.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять стойку на руках с помощью, равновесие на одной, ходьбу с поворотом.	Текущий	Комплексе1
31	4	Совершенствованные	4	Совершенствованные	Строевой шаг, перестроение из одной колонны в колонну по 2, 3, 4 ОРУ на месте без предметов. Развитие силовых способностей, гибкости. Стойка на руках с помощью, стойка на лопатках, кувалок вперед прыжком. Ходьба с поворотами, прыжками на двух и на одной ноге - упражнения в равновесии.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять акробатические элементы, упражнения в равновесии.	Текущий	Комплексе1
32	5	Совершенствованные	5	Совершенствованные	Строевой шаг, перестроение на одной колонны в колонну по 2, 3, 4. ОРУ с гимнастической палкой. Развитие силовых способностей, гибкости, координации. Два переворота боком, «мост». Акробатическая комбинация, комбинация на бревне.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять акробатическую комбинацию, комбинацию в равновесии.	Текущий	Комплексе 2
33	6	Совершенствованные	6	Совершенствованные	Выполнение на технику акробатической комбинации. Упражнения в равновесии. Развитие силовых способностей, гибкости, координации движений. ОРУ с гимнастическими палками.	Уметь выполнять строевые упражнения. Уметь выполнять комбинацию акробатическую и в равновесии	Текущий	Комплексе2
34	7	совершенствованные	7	совершенствованные	Кувалки вперед, назад, стойка на руках, переворот боком - комбинация. Два кувалка вперед прыжком - слитно. ОРУ с гимнастическими палками. Развитие координационных способностей. Развитие гибкости, силовых качеств.	Уметь выполнять акробатическую комбинацию, упражнения в равновесии.	Текущий	Комплексе2
35	8	Комплексы	8	Комплексы	Висы м- подтягивание в висе, подьем переворотом силой. Д- подтягивание в висе лежа на низкой перекладине. ОРУ с	Уметь выполнять акробатические элементы в комбинации, переворот силой, лазание по канату.	Текущий	Комплексе2

36	9	Совершенствование вояния	гимнастической палкой. Акробатическая комбинация. Развитие координационных способностей. Лазанье по канату.	Уметь выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации. Уметь выполнять шаги в степе, силовые упражнения.	Текущий	Комплекс2			
37	10	Совершенствование вояния	ОРУ с гантелями. Акробатика-совершенствование композиции. Перекладина, совершенствование. Стел-аэробика, силовая тренировка. Развитие координационных способностей, силы.	Уметь выполнять лазанье по канату. Уметь выполнять шаги, с иловые упр..	Текущий	Комплекс3			
38	11	Совершенствование вояния	Лазанье по канату без помощи ног. ОРУ с гантелями. Лазанье по канату в три приема. Упражнения в равновесии. Аэробика, силовая тренировка. Развитие координационных способностей, скоростных качеств, силы.	Уметь выполнять лазанье по канату, уметь выполнять упр. в равновесии, аэробику, силовую тренировку.	Текущий	Комплекс3			
39	12	Учетный	ОРУ с гантелями. Лазанье по канату. Развитие координационных способностей, силы, гибкости. Комбинация упражнений в равновесии. Перекладина. Аэробика, силовая тренировка.	Уметь выполнять упражнения в равновесии, самостоятельно провести разминку.	текущий	Комплекс3			
40	13	Совершенствование вояние	Прыжок способом согнут ног в шпирину, высота 115 см.- М.высота-110-Д. ОРУ с гантелями. Эстафеты. Высы, махи, соскоки. Последовательное выполнение пяти кувырков Д-14сек. М-10 сек. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей.	Уметь выполнять опорный прыжок, самостоятельно провести разминку. Выполнить кувырки за определенное время.	Текущий	Комплекс3			
41	14	Совершенствование вояния	Упражнения на гимнастической скамейке. ОРУ с гантелями. ОРУ с бинтами. Развитие координационных способностей, силы.	Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь выполнять упражнения на перекладине.	Текущий	Комплекс3			
42	15	Совершенствование вояния	Опорный прыжок, перекладина. Лазанье по канату. ОРУ со скакалкой. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие координационных способностей, силы, гибкости	Уметь выполнять опорный прыжок. Уметь выполнять лазанье по канату, махи, соскоки.	Текущий	Комплекс4			
43	16	Совершенствование вояния	Опорный прыжок, перекладина, лазанье по канату. Развитие физических качеств- сила, гибкости, координация движений	Уметь выполнять опорный прыжок, лазанье по канату, упр на перекладине.	Текущий	Комплекс4			
44	17	Совершенствование вояния	Опорный прыжок, подтягивание, утолки. Эстафеты, упр со скакалкой. Оздоровительные системы физического воспитания	Уметь провести разминку с классом, определять ЧСС. Ориентироваться в системах физ воспитания.	Текущий	Комплекс4			
45	18	Учетный	Развитие физических качеств. Крутовая тренировка. Оздоровительные системы (занятия атлетической гимнастикой, шейпингом)	Самостоятельно занятия физподготовкой.	Текущий	Комплекс4			
<b>Вариативная часть: спортивные игры (по выбору учителя) – 4 ч.</b>									
<b>Настольный теннис</b>									
46	1	Закрепление	Передвижение в лево- направо и вперед-назад при выполнении удара откидной слева. Тренировка удара откидной слева. а. Закрепление техники удара откидной слева. Стойки. Т.Б.	Уметь выполнять виды стоек, ударов и передвижения в стойках.	Текущий	практика			
47	2	Совершенствование вояния	Передвижение у стола. Тренировка удара откидной слева-справа с партнером. Разучивание подачи откидной слева. Правила подачи. Игра с лева на право с поочередным выполнением подачи.	Уметь выполнять виды стоек, ударов и передвижения в стойках.	Текущий	практика			
48	3	Совершенствование вояния	Совершенствование удара откидной слева и справа с партнером. Правила подачи. Правила игры.	Уметь выполнять виды стоек, ударов и передвижения в стойках.	Текущий	практика			
49	4	Совершенствование вояния	Тренировка удара откидной справа. Совершенствование удара откидной слева. Игра откидными слева и справа с партнером. Правила подачи. Оценка техники. Обучение подачи откидной справа	Уметь выполнять виды стоек, ударов и передвижения в стойках.	Текущий	практика			

**Лыжная подготовка: - 18 ч, +8**

50		1	Повторение материала	Вводный урок. Техника безопасности, требования к одежде, обуви. Подбор инвентаря, втягивание, вкатывание.	Знать технику безопасности, требования к одежде на уроке по лыжной подготовке.	Текущий	ст. 108-109		
51		2	Совершенствование техники	Разминка ОРУ. Попеременный двухшаговый ход. Дистанция 5 км. Развитие выносливости. Продоление бугров и впадин	Уметь передвигаться на лыжах преодолевая бугры и впадины.	Текущий	ст. - 134 практика		
52		3	Совершенствование техники	Разминка на трен. круту. ОРУ. Попеременный двухшаговый ход, попеременный четырехшаговый ход, преодоление бугров и впадин. Прохождение отрезков 5*70 м. Ускорения. Дист.-5км	Уметь передвигаться на лыжах попеременным четырехшаговым ходом	Текущий	ст. - 134 практика		
53		4	Совершенствование техники	Разминка на трен. круту. ОРУ – Совершенствование е поперема. Двухш., попеременного четырехшаг. хода. Прохождение отрезков 5*100 м. Дистанция 6 км. развитие выносливости. Старт. Финиш	Уметь передвигаться на лыжах коньковым ходом, зная правила о стартовом городке.	Текущий	ст. - 134 практика		
54		5	Совершенствование техники	Разминка на трен. круту. ОРУ. Совершенствование лыжных ходов. Дистанция 2-км-Д. М. – 3 км. Стартовый городок. Развитие выносливости, скоростных качеств.		Текущий	ст. - 134 практика		
55		6	Совершенствование техники	Разминка на трен. круту. ОРУ. Совершенствование одновременных ходов. Прохождение отрезков 5*7100м, Дистанция 5 км. Развитие выносливости.	Уметь передвигаться на лыжах Одновременными ходами	Текущий	ст. - 134 практика		
56		7	Совершенствование техники	Разминка на трен. круту. ОРУ. Совершенствование перехода с попеременного на одновременный. Дистанция 5км – Д. 9км- М. Развитие выносливости	Уметь применять на практике выполнение перехода с хода на ход.	Текущий	ст. - 134 практика		
57		8	совершенствование	Разминка на трен. круту. ОРУ. Совершенствование одновременных ходов. Переход с хода на ход. Соверш. Конькового хода. Дист.- 5км.	Уметь передвигаться на лыжах в походных условиях	Текущий	ст. - 135 практика		
58		9	Совершенствование	Разминка на трен. круту. Совершенствование перехода с хода на ход, бугров и впадин и применение при прохождении дистанция 6 км. Развитие выносливости	Уметь передвигаться на лыжах в походных условиях.	Текущий	ст. - 135 практика		
59		10	Совершенствование техники	Разминка на трен. круту. Применение перехода с попеременного на одновременный и с одновременного на попеременный ход в походных условиях. Развитие выносливости. Дист.-8км.	Уметь передвигаться на лыжах в походных условиях.	Текущий	ст. - 135 практика		
60		11	Совершенствование техники	Разминка на трен. круту. Продоление бугров и впадин на склоне и на дистанции. Эстафета 1*3, ускорения 5*100, развитие выносливости, скорости.	Уметь применять полученные знания на практике.	Текущий	ст. - 135 практика		
61		12	Совершенствование	Разминка на трен. круту. Работа на склоне Поворот плугом, подьем скльзящим шагом. Дистанция 8км без учета времени с преодолением бугров и впадин на склоне, спуском. Развитие выносливости, координации движений.	Уметь преодолевать трудности.	Текущий	ст. - 135 практика		
62	Техника подъема на лыжах	13	Совершенствование	Разминка на трен. круту. Работа на склоне Подъем «ёлочкой», скльзящим шагом. Спуск в основной стойке. Дистанция 5км. Эстафеты.	Владеть техникой подъема на лыжах. Правильно распределять силы на дистанции.	Текущий	ст. - 135 практика		
63		14	Закрепление техники	Разминка на трен. круту. Спуск в различных стойках Повороты. Эстафета 1*3. Развитие скоростных качеств.	Владеть техникой подъема на лыжах. Преодолевать трудности, болеть за команду.	Текущий	ст. - 135 практика		
64		15	Совершенствование техники	Разминка на трен. круту. Подъем «ёлочкой», коньковым ходом. Спуск с горы в низкой и средней стойке, преодолевая неровность.	Владеть техникой подъема на лыжах. Правильно выполнять спуск, зная терминологию.	Текущий	ст. - 135 практика		
65		16	Совершенствование техники	Совершенствование лыжных ходов. Развитие на трен. круту. Работа на склоне Подъем «ёлочкой», скльзящим шагом, коньковым ходом. Спуски в3 стойках. Дист.-4км- Д. 6км-М. Совершенствование изученных ранее ходов.	Владеть техникой подъема на лыжах. Правильно распределять силы на дистанции.	Текущий	ст. - 135 практика		
66		17	Совершенствование	Разминка на трен. круту. Работа на склоне. Спуск Подъем «ёлочкой». Дистанция 5 км. Совершенствование перехода с попеременного на одновременный, развитие выносливости.	Владеть техникой поворотов на лыжах. Правильно распределять силы на дистанции.	Текущий	ст. - 135 практика		
67	Техника	18	Совершенствование	Разминка. Повторение стойк лыжника на спуске. Торможение «упором». Применение перехода с одновременного на попеременный ход в походных условиях	Владеть техникой торможения «упором». Правильно распределять силы на дистанции. Чувство локтя	Текущий	ст. - 136 практика		

68	19	Совершенствование	Разминка. Торжокские «упором», спуски с горы, эстафета(соревновательный момент), развитие выносливости, скорости. Дист-5 км	Выполнять торжокские «упором». Правильно распределять силы на дистанции.	Текущий	ст. - 136 практика	
69	20	Совершенствование техники	Разминка на трен. круту. Торжокские «упором», торжокские шпугом. Совершенствование перехода с попеременного на одновременный ход, спуски с горы. Дист-6 км.	Выдавать техникой спуска на лыжах. Выполнять торжокские «упором», шпугом.	Текущий	ст. - 136 практика	
70	21	Совершенствование техники	Разминка на трен. круту. Торжокские «упором», « шпугом» - в движении. Слалом. Дистанция 6 км с применением перехода с одновременного на попеременный. Коньковый ход. развитие выносливости, скорости.	Выдавать техникой спуска на лыжах. Выполнять торжокские «упором.» шпугом». Правильно распределять силы на дистанции.	Текущий	ст. - 136 практика	
71	22	Совершенствование	Разминка. Торжокские «упором « шпугом» - в движении. Совершенствование изученных спусков и подъемов. Дистанция 3км. на время, развитие выносливости, скоростных качеств.	Выдавать техникой спуска на лыжах. Правильно распределять силы на дистанции.	Текущий	ст. - 136 практика	
72	23	совершенствование	Разминка. Поворот «упором», шпугом. Склон, подъем скользкими шатам, «елочкой», коньковым ходом. Спуски восточной стойки, врозьной, низкой слалом.. Дистанция 5км..	Выдавать техникой спуска на лыжах. Выполнять поворот «упором», шпугом. Правильно распределять силы на дистанции.	Текущий	ст. - 136 практика	
73	24	Закрепление техники	Разминка. Учебный круг Совершенствование лыжных ходов ,совершенствование спусков и подъемов, слалом. Дистанция 6 км без учета времени. Развитие выносливости.	Правильно применять тот или иной ход на дистанции	Текущий	ст. - 136 практика	
74	25	Совершенствование техники	Разминка. Совершенствование ходов. Дистанция 2 км. Д. 3 км _м на время, развитие выносливости.	Правильно распределять силы на дистанции.	Текущий	ст. - 136 практика	
75	26	Совершенствование техники	Разминка. Совершенствование лыжных ходов, спусков, подъемов. Эстафета 3*3. Игра по выбору	Выдавать техникой спуска на лыжах. Выполнять поворот «упором». Правильно распределять силы на дистанции.	Текущий	ст. - 136 практика	

### Спортивные игры – 10 ч.

76	1	Совершенствование техники	Теоретические сведения. Предупреждение утомляемости и повышение работоспособности в режиме дня. Самомассаж. Техника безопасности в спорте. Волейбол.	Выполнять технику безопасности, уметь делать самомассаж.	Текущий	практика	
77	2	Совершенствование техники	Техника волейбола. Повторить стойки, перемещения. Передача мяча двумя руками сверху. Развитие силовых, скоростных качеств. Игра	Уметь выполнять виды стоек и передвижения в стойках, перемещения, выполнять верную передачу.	Текущий	практика	
78	3	Совершенствование техники	Совершенствование передачи двумя руками сверху, прием мяча снизу двумя руками. Игра.	Уметь выполнять передачу мяча сверху и снизу.	Текущий	практика	
79	4	Совершенствование техники	Совершенствование передачи мяча двумя руками приема мяча снизу двумя руками. Игра. Правила игры.	Уметь выполнять передачу мяча сверху и снизу.	Текущий	практика	
80	5	Совершенствование техники	Совершенствование нижней прямой подачи. Игра. Развитие физических качеств скоростных ,координационных	Уметь выполнять виды нижней прямую подачу.	Текущий	практика	
81	6	Совершенствование техники	Двухсторонняя игра по утвержденным правилам. Совершенствование изученных приемов. Правила игры.	Уметь выполнять приемы в игре	Текущий	Практика	
82	7	Совершенствование	Тактические действия игроков в защите при приеме мяча. Двухсторонняя игра по правилам.	Взаимодействовать игроков в защите.	Текущий	Практика	
83	8	Совершенствование	Обработка тактических игровых комбинаций. Приемы мяча, подачи .ОРУ без предмета. Игра 3*3.	Взаимодействовать игроков в защите.	Текущий	практика	
84	9	Совершенствование	Разминка. ОРУ без предмета. Переменения, беговые упражнения. Упражнения специальной физической и технической подготовки	Взаимодействовать игроков в защите и нападении.	Текущий	практика	



85	10	Совершенствование	Двухсторонняя игра, обратить внимание на подбег и присед мяча.	Разминка. ОР У без предмета. Упражнения специальной физической и технической подготовки. Игра в волейбол по правилам	Взаимодействие игроков в защите и нападении.				
----	----	-------------------	--	--	--	--	--	--	--

**Легкая атлетика: - 21 ч.(16+ 4)**

86	<b>оту</b>		17	Совершенствование техники	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагиванием», ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Теория Режим дня, питания. Техника безопасности в зале.	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень вертикальную	Текущий	Стр. 72	
	18	Совершенствование техники	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагиванием», подготовка отдельные упражнения ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча в цель	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень вертикальную	Текущий	Стр. 72			
	19	Совершенствование техники	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагиванием», подбег разбегаОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание мяча в цель	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень вертикальную	Текущий	Стр. 72			
	20	Контрольное упражнение	Прыжок в высоту с 5-7 шагов разбега способом «перешагиванием», подбег разбега. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Метание в цель	Уметь прыгать в высоту с разбега. Уметь метать мяч в мишень вертикальную	на результат	Стр. 72			

**Элементы Единоборства-4ч**

90	1	Совершенствование техники	Совершенствование основных положений в боксе. Положение кулака при ударе, боевая стойка. Техника безопасности.	Уметь выполнять стойки, знать технику безопасности.	Текущий	практика		
	2	Совершенствование техники	ОРУ без предмета Упражнения на скакалке. Дистанция при ведении боя, перемещения, скользкий шаг. Выпады вправо	Уметь выполнять стойки, перемещения.	Текущий	практика		
	3	Совершенствование техники	ОРУ без предмета, ОФП, скакалка. Челночное передвижение. Перемещение соединенное с поворотом туловища.	Уметь выполнять передвижения.	Текущий	практика		
	4	Совершенствование техники	ОРУ с предметом, ОФП. Скакалка. силовая тренировка. Подскоки Развитие физических качеств сила, выносливость, ловкости	Уметь самостоятельно развивать физические качества.	Текущий	практика		

**Легкая атлетика 21 (16+4 +9)**

94	21	Совершенствование	Бег по пересеченной местности до 2 км Развитие выносливости.	Распределить силы на дистанции	Текущий	практика		
	22	Совершенствование	Разминка. ОРУ, бег по пересеченной местности. Бег 1000м. Бросок набивного мяча. Кпрв.	Уметь распределить силы на дистанции.	Текущий	практика		
	23	Совершенствование	Разминка ОРУ. Бег 2 км без учета времени. Развитие физических качеств- выносливости Метание гранаты на дальность. Прыжок в длину с разбега.	Уметь распределить силы на дистанции уметь выполнять метание гранаты.	Текущий	практика		

97	24	Контрольное упражнение	Проверка уровня физической подготовленности: бег 1 км на время. Метание гранаты, прыжок в длину с разбега.	Знать виды тестов и уметь выполнять	на результат	практика		
	25	Контрольное упражнение	Проверка уровня физической подготовленности метание гранаты, бег 2000м, прыжок в длину.	Знать виды тестов и уметь выполнять	результат	практика		
99	26	Контрольное упражнение	Разминка. ОРУ. Проверка уровня физической подготовленности прыжок в длину с места, метание гранаты в цель, бег-100м	Знать виды тестов и уметь выполнять				

100									
101	27	Контрольные упражнения совершенствование	Разминка. ОРУ. Бег 2000м – Дев. Бег 3000м – мальчики. Правила соревнований по легкой атлетике. Разминка. ОРУ. Совершенствование прыжка в длину с разбега «сотня нога». Совершенствование метания граната. Игра.	Уметь выполнять бег на длинные дистанции. Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.					
	28	Контрольные упражнения	Разминка. ОРУ. Выполнение контрольных нормативов, подтягивание на высокой и низкой перекладине. Прыжок в длину	Уметь выполнять подтягивание.					
102	29	совершенствование	Игры по выбору. Подведение итогов года	Подведение итогов знаний учащихся.					

## Материальная база для проведения уроков физкультуры.

1. Мячи баскетбольные.....	20 шт.
2. Мячи волейбольные.....	5 шт.
3. Мячи футбольные.....	4 шт.
4. Мячи для метания.....	20 шт.
5. Обручи.....	15 шт.
6. Скакалки.....	15 шт.
7. Гимнастические маты.....	20 шт.
8. Гимнастический мостик.....	3 шт.
9. Гимнастические палки.....	10 шт.
10. Эстафетные палочки.....	4 шт.
11. Перекладина.....	1 шт.
12. Лыжи.....	14 пар.
13. Лыжные палки.....	14 пар.
14. Лыжные ботинки.....	14 пар.
15. Гимнастические скамейки.....	8 шт.
16. Теннисный стол.....	2 шт.
17. Стойка для прыжков в высоту.....	2 шт.
18. Планка для прыжков в высоту.....	1 шт.
19. Секундомер.....	2 шт.
20. Рулетка.....	1 шт.
21. Магнитофон.....	1 шт.
22. Перекладина (самодельная).....	2 шт.
23. Учебники .....	
24. Гимнастическая стенка.....	12 пр.
25. Тренажеры: «Беговая дорожка» .....	1 шт.
«Велосипед».....	1 шт.
26. Большие мячи.....	10 шт.
27. Спортивные залы 6x8 м <sup>2</sup> ; 9x18 м <sup>2</sup>	

## Система оценки знаний учащихся.

Критериями оценки по физической культуре являются качественные и количественные показатели.

Качественные показатели успеваемости – это степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности.

Количественные показатели - это изменения в физической подготовленности учащихся, выраженные в результатах контрольных нормативов и тестов, определяющих степень развития физической качеств силы, быстроты, выносливости, ловкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т.д.).

В отличие от других общеобразовательных предметов особенностями оценки успеваемости по физической культуре являются:

- Необходимость более полного и глубокого учета не только психических качеств, свойств и состояний, но и особенностей телосложения, физического развития, физических способностей и состояния здоровья учащихся;
- Более широкий диапазон критериев, где учитываются не только знания, но и конкретные двигательные умения и навыки, способы осуществления физкультурно-оздоровительной деятельности, способности использовать знания и физические упражнения, изученные в школе, в нестандартных условиях;
- Наличие объективных количественных слагаемых оценки, которые позволяют более объективно и точно вести контроль за ходом индивидуального физического развития и подготовленности.

Оценивая успехи по физической культуре, учитель должен принимать во внимание индивидуальные особенности учащихся, значимость которых в физическом воспитании особенно велика. Критерии оценки успеваемости по разделам программы. При оценке знаний учащихся по предмету «Физическая культура» надо учитывать их глубину, полноту, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя в деятельности.

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

Оценка «3» означает, что в ответе отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.

Оценка «2» выставляется за незнание материала программы.

Оценка техники владения двигательными действиями, умениями и навыками:

«5» - двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко; учащиеся по заданию учителя используют их в нестандартных условиях;

«4» - двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений;

«3» - двигательное действие выполнено, в основном, правильно, но допущены одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению. Учащийся по заданию учителя не может выполнять его в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях;

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

## СТАНДАРТЫ.

**Статья №3.** "Государственный стандарт общего образования призван обеспечивать:

- равные возможности для всех граждан в получении качественного образования;
- единство образовательного пространства в РФ;
- академические свободы обучающихся и педагогических работников;
- академическую мобильность обучающихся, право выбора образовательного учреждения;
- защиту обучающихся от перегрузок и сохранение их психического и физического здоровья;
- преемственность образовательных программ общего образования, возможность продолжения обучения на всех ступенях общего образования, возможность получения профессионального образования;
- социальную и профессиональную защищенность обучающихся и педагогов;
- право граждан на получение полной и достоверной информации о государственных нормах и требованиях к содержанию общего образования к уровню подготовки выпускников.

Концепция модернизации российского образования на период до 2010 г. предполагает "ориентацию образования не только на усвоение обучающимся определенной суммы знаний, но и на развитие его личности, его познавательных и созидательных способностей. Общеобразовательная школа должна формировать целостную систему универсальных знаний, умений и навыков, а также опыт самостоятельной деятельности и личной ответственности обучающихся.

Важной задачей является формирование у школьников гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативности, самостоятельности, к активной адаптации на рынке труда.

Освоение физической культуры в начальной школе направлено на достижение следующих целей: укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирование умений, проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, воспитание интереса к самостоятельным занятиям.

Требование начального звена - знать и помнить: значение учебной деятельности для развития человека; правила учебного сотрудничества; уметь владеть способами познавательной деятельности.

Образование в области физической культуры в основной школе направлено на достижение следующих целей:

- развитие основных физических качеств;
- формирование культуры движений;
- укрепление здоровья;
- освоение основ знаний о физической культуре, ее истории и формах организации, связи с культурой здоровья, воспитание волевых, нравственных и этических качеств личности.

Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной сфере:

- оздоровительно-реабилитационная компетентность - позитивное отношение к укреплению здоровья и организации здорового образа жизни, умение использовать здоровые сберегающие технологии на организации учебной деятельности, самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- двигательная компетентность;
- компетентность в сфере самоконтроля и физического саморазвития.

Реализация указанных целей и формирование названной компетентности достигается в результате освоения следующего содержания образования:

- здоровье и личная гигиена. Комплексы упражнений коррекции осанки и телосложения; профилактика ущемления; ОРУ, специальные и дыхательные упражнения; гимнастика для глаз; упражнения на расслабление; предупреждение травматизма, приемы страховки, самостраховка; простейшие приемы самомассажа.
- Опыт двигательной деятельности (с учетом индивидуальных особенностей физического развития и медицинских показаний). Физическая подготовка: развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости); упражнения базовых видов спорта (гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, упражнения в спортивных играх).
- Физические упражнения вариативной (региональной) части образовательной программы (с учетом климата, культурно-этнических особенностей региона): упражнения на лыжах, в плавании, упражнения в туристической подготовке, культурно-этнические (сюжетно-образные игры, обрядовые и танцевальные упражнения, упражнения национальных видов спорта).
- Знания о физической культуре. История олимпийского движения, успехи спортсменов на Олимпийских играх, значение занятий физической культурой для жизнедеятельности человека. Формы занятий в режиме учебного дня и в условиях активного отдыха и т.д.

#### **Требования к уровню подготовки выпускников основной школы.**

- Оздоровительно-реабилитационная компетентность.
- Знать и понимать:** связь развития физических качеств с повышением функциональных возможностей основных систем организма (дыхания, кровообращение и энергообмена) с физической подготовленностью человека;
- Основные формы занятий, гигиенические требования и правила техники безопасности.
- Уметь** (владеть способами деятельности):
- выполнять комплексы упражнений по предупреждению нарушений осанки, ее коррекции; формирование телосложения, развитию дыхания, повышению остроты зрения;
  - определить величину физической нагрузки и время восстановления организма.

#### **Применять полученные знания и умения на практике и повседневной жизни.**

#### **Компетентность в сфере самоконтроля и физического саморазвития.**

##### **Знать и понимать:**

- индивидуальные режимы нагрузок и состав физических упражнений для развития физических качеств;
- особенности ведения индивидуальных наблюдений за динамикой показателей физического развития и физической подготовленности.

##### **Уметь** (владеть способами деятельности):

Подбирать индивидуальные средства и методы для физического саморазвития, контролировать состояние организма в ходе занятий физическими упражнениями.

## Вопросы оценивания техники лыжных ходов

**Оценка успеваемости занимающихся** – важное звено педагогического процесса, во многом влияющее на его эффективность. Вместе с тем, проблема оценки качества выполнения двигательных действий учащихся недостаточно решена и освещена в научных исследованиях.

Основным недостатком оценки в ходе педагогического наблюдения является её определённая субъективность и большая сложность точной регистрации наблюдаемых явлений. Оценивание является одним из самых мощных путей мотивации детей к изучению предмета. Оно является связующим звеном в отношениях между детьми, учителями и родителями, позволяет определить, стал ли ученик лучше? прибавил ли он, добился ли улучшения?

### Оценка и отметка

Отметка – это количественное (цифровое) выражение оценки («пятерка», «четверка», «тройка»). Это то количество баллов, которое получил ученик за выполненное упражнение.

### Оценка же может быть самой различной:

Словесная оценка - похвала ученика за хорошее выполнение упражнения, помощь учителю. Вы не поставили за это никакой отметки, но вы его оценили.

Знак внимания - вид оценки. Вы жестом похвалили лыжника за хороший толчок руками, улыбнулись. Этим вы тоже не оставили без внимания деятельность ученика.

Анализ. В короткой беседе с учеником вы подчеркиваете его успехи по сравнению с прошлым годом, месяцем, уроком, в то же время указываете на то, над чем еще нужно поработать, чтобы быть еще лучше.

## Виды оценивания на уроках физкультуры

### Экспертная оценка

Основная задача учителя физкультуры на уроке – научить ребенка правильной технике двигательного действия. Результатом освоения техники является оценивание выполнения разученных упражнений.

## Суммативное и формативное оценивание

В отдельных документах по оцениванию можно встретить такие понятия: суммативное и формативное оценивание, а также итоговое оценивание. Чем же они отличаются друг от друга?

Итоговое оценивание включает в себя общий итог работы ученика. Это может быть выставление итоговой отметки за четверть, полугодие.

Суммативное или, правильнее, саммативное оценивание (от английского Summative) – оценивание по итогам пройденной темы. Это может быть зачет, финальный тест, контрольное тестирование и т. п. Словом, оценивание не одного урока, а целого периода обучения. Формативное оценивание, наоборот, подразумевает оценивание деятельности ученика на отдельно взятом уроке. Здесь может быть его активность на уроке, помощь учителю или своим одноклассникам и т. д. Формативное оценивание не всегда выражается отметкой. Похвала, добрый взгляд или поддерживающий жест являются видами формативного оценивания.

### Шкала оценивания

Долгое время вопрос о шкале оценивания в нашей стране не стоял. Учителя всей страны оценивали детей по пятибалльной системе. Есть школы, в которых 7, 10, 20-балльные системы оценивания. Есть и такие, в которых 100-балльная шкала. Была ли шкала пятибалльной? Отметки «0» не было никогда. Многие ли из учителя ставили детям отметку «1»? Даже за «двойки» на уроках часто приходится выслушивать упреки от администрации школы. Вот и выходит, что из пятибалльной шкалы система оценивания превратилась в трехбалльную, где есть «отлично», «хорошо» и «удовлетворительно». Но ведь как часто приходится подчеркивать разницу между одной «четверкой» и другой. Эта «тройка» и та «тройка», как выясняется, не одно и то же. Так и появляются «четверки с плюсом» и «тройки с минусом». Более удобно пользоваться процентным соотношением баллов к нашей пятибалльной шкале. Так, отметке «5» соответствует не менее 85% от максимально возможного числа баллов, отметке «4» – диапазон от 70 до 85%, уровень «тройки» – от 40 до 70%, менее 40% от максимума соответствует «двойке».



## Оценка освоения техники передвижения на лыжах

период	цель	Ошибки	
		1 балл - существенные	0.5 балла - мелкие
Скольжение	Поддерживать скорость скольжения	Сильное сгибание или разгибание опорной ноги в коленном суставе	Непараллельный вынос палок (т.е. от груди в стороны).
		Стопа и колено опорной ноги слишком выдвинуты вперед	Руки излишне напряжены, поднимаются слишком высоко
		Туловище сильно наклонено вперед. Резкое выпрямление туловища	Палки ставятся далеко от лыжи или очень близко к ней
		Слишком длительное скольжение, снижение скорости	Голова опущена или запрокинута назад
		Маховая нога с лыжей преждевременно ставится на снег	Общая скованность движений
		Толчковая рука слишком сгибается. Мах рук и ног неодновременный.	При движении назад-вверх (после толчка) нога не расслаблена
		Утрированное подседание. Подседание только вниз без продвижения вперед	Недостаточная скорость движения
Отталкивание	Ускорить перемещение веса тела вперед	Медленный, вялый толчок ногой	Голова опущена или запрокинута назад
		Запоздалый перенос веса тела	Общая скованность движений
		Незаконченный толчок рукой (до бедра)	Неправильный вынос палок (далеко, близко к лыжам)
		Неполное выпрямление ноги в коленном и голеностопном суставах	Руки излишне напряжены
		Резкая задержка другой лыжи после толчка, при переносе на нее веса тела (броском)	Раскачивание туловища
		Запоздалый перенос веса тела вперед и ранний толчок ногой (подпрыгивающий ход).	Снижение скорости передвижения

## Ошибки при выполнении способов передвижения на лыжах

Наимен	Ошибки		
	Мелкие	Значительные	Грубые
1	2	3	4
Попер. 2-ш. ход	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Слишком согнутая или выпрямленная рука при выносе или постановке палки на снег;</li> <li>2. значительное сгибание и высокий подъем ноги после окончания отталкивания;</li> <li>3. недостаточная скорость маха ногой вперед; широкая постановка палок;</li> <li>4. опущенная или слишком поднятая голова.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Незаконченный толчок рукой или ногой;</li> <li>2. мах сильно согнутой ногой;</li> <li>3. преждевременное опускание маховой ноги вниз и постановка лыжи на снег;</li> <li>4. чрезмерно увеличена длина выпада;</li> <li>5. отталкивание выполняется больше вверх, чем вперед;</li> <li>6. недостаточное по глубине и скорости подседание на опорной ноге.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Двухопорное скольжение;</li> <li>2. резкое выпрямление туловища и опорной ноги в фазе свободного скольжения;</li> <li>3. передвижение на прямых ногах;</li> <li>4. слишком поздний и резкий перенос веса тела вперед на опорную ногу.</li> </ol>
Однош. 2-ш. ход	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Широкая постановка палок при выносе их вперед;</li> <li>2. разведение локтей рук в стороны при постановке палок на снег;</li> <li>3. неполное выпрямление туловища при выносе палок вперед;</li> <li>4. различные по длине скользящие шаги.</li> <li>5. высокое подбрасывание палок вверх после окончания отталкивания.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Чрезмерно затянутая фаза свободного скольжения после отталкивания;</li> <li>2. незаконченный толчок палками;</li> <li>3. недостаточный наклон туловища при отталкивании палками;</li> <li>4. преждевременное выпрямление туловища;</li> <li>5. сгибание ног в момент отталкивания палками.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. «Проваливание» головы и плеч при постановке палок для отталкивания;</li> <li>2. несогласованность работы рук и ног;</li> <li>3. незаконченный толчок палками с одновременным преждевременным и резким выпрямлением туловища.</li> </ol>

1	2	3	4
<p>Коньково-ходы</p>	<p>1. Поднимание палок вверх выше головы перед началом отталкивания и забрасывание после его окончания; 2. излишние поперечные перемещения; 3. чрезмерное сгибание или, наоборот, выпрямление рук в локтевых суставах перед постановкой палок на снег.</p>	<p>1. Неустойчивое скольжение на одной ноге; 2. преждевременная постановка лыжи на внутреннее ребро; 3. незаконченный толчок ногой с сокращением скольжения на лыже опорной ноги; 4. ранняя постановка маховой ноги на опору; 5. незаконченный толчок руками; 6. недостаточный наклон туловища и низкая активность участия в отталкивании руками.</p>	<p>1. Несогласованные движения работы рук с двигательной деятельностью ногами; 2. неполное перемещение массы тела с одной ноги на другую в каждом коньковом шаге.</p>

## Оценка освоения техники передвижения на лыжах (в баллах)

Оценка «5»	Оценка «4»	Оценка «3»	Оценка «2»	Оценка «1»
Двигательное действие выполняется уверенно, легко, в соответствии с требованиями к технике	При выполнении действия соблюдены требования, но допущены 1-2 мелкие ошибки	Основа двигательного действия выполнена правильно, но допущены 2 существенные или 1 существенная и 1-2 мелкие ошибки	Основа двигательного действия налажена в результате выполнения его с большим числом существенных ошибок	Двигательное действие не выполнено

### **Учебно-методический комплекс.**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов под редакцией В.И.Ляха, Москва Просвещение 2011г
2. Журнал «Физическая культура в школе»
3. Настольная книга учителя физической культуры. Справочно-методическое пособие. Москва 2010. Издательство АСТ-Астрель
4. Учебно-методическое пособие для учителей физической культуры 5-11 классов. Петрозаводск, 2011.
5. Основы физической культуры в средних классах. Автор Н.В.Барышева 2005.
6. Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. Физическая культура 10 класс. Просвещение 2010
7. Л.Е.Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях. Физическая культура 10 класс. Просвещение 2011

#### Пособия для контроля

1. Контрольные нормативы
2. Тесты
3. Анкеты

## Учебники и методические пособия

1. Программа физического воспитания 1-11 классы. Авторы В.И.Лях. А.А.Зданевич. – М.:Просвещение, 2011г. Примерная программа среднего (полного) общего образования по физической культуре от 07.07.2005г. №03-1263
2. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура 10 класс. Просвещение 2010г.
3. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. Физическая культура 11 класс. Просвещение 2010г..
4. Лях В.И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. Петрозаводск 2011