

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 148 с углубленным изучением отдельных предметов  
имени Героя Советского Союза Михалёва В. П.»  
г. о. Самара

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей \_\_\_\_\_

Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 2017г.  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_ ФИО \_\_\_\_)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР

 М.В. Исламова

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школы № 148

 Г.Г. Чернышов



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Классы:** 10-11

**Предмет:** Физическая культура

**Составители:** Винцук В.В., Винцук Л.Э., Овинова И.С., Пузырев П.А.,  
Павлова Е.А.

Составлена в соответствии с программой основного общего образования для  
общеобразовательных школ, рекомендованной Министерством образования  
РФ

Авторы: В.И. Лях, А.А. Зданевич А.А.

Издательство: «Просвещение», Москва 2017

Учебник: Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура 10-11 класс. – М.:  
Просвещение, 2017.

2017 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре для 10-11 классов разработана в соответствии с требованиями:

– федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М.: Просвещение, 2012);

– с авторской программой «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010):

Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:

– Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007г. №329-ФЗ (ред. От 21.04 2011г.).

– Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751.

– Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ МО РФ от 09.03.2004г. № 1312 (ред. От 30.08.2011г.).

– Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020г. Распоряжение правительства РФ от. 07.08.2009г. № 1101-р.

– О продукции мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499.

– О Концепции Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015гг. Распоряжение правительства РФ от 07.02.2011г. №163-р.

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смысл творчества. Это предопределяет направленность целей обучения на

формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры это главная цель развития системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

**Цель** школьного образования по физической культуре – формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В средней школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

1. Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.

2. Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

3. Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.

4. Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.

5. Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей

трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.

6. Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.

7. Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.

Содержание программного материала уроков в планировании состоит из двух основных частей: базовой и вариативной (дифференцированной).

В связи с учётом местных особенностей образовательного учреждения, часы базовой части распределены для занятий спортивными играми и лёгкой атлетикой, где посредством специальных прикладных легкоатлетических упражнений обеспечивается развитие жизненно необходимых физических качеств, умений и навыков. Вариативная часть включает в себя занятия по атлетической гимнастике и фитнес – аэробики, бадминтону, настольному теннису.

### **Общая характеристика учебного предмета**

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

Важнейшим требованием проведения современного урока по физической культуре является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, соблюдения гигиенических норм.

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

– требований к результатам освоения образовательной программы основного общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте основного общего образования;

– Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;

– Закона «Об образовании»;

– Федерального закона «О физической культуре и спорте»;

– приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности примерная программа включает в себя три основных учебных раздела:

– «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),

– «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),

– «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

Кроме этого, здесь раскрываются основные понятия физической и спортивной подготовки, особенности организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, даются правила контроля и требования техники безопасности.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью».

«Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения общеразвивающей направленности, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим низкий уровень физической подготовленности.

«Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки. В качестве таких средств в программе предлагаются физические упражнения и двигательные действия из базовых видов спорта (атлетическая гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры). Овладение упражнениями и действиями базовых видов спорта раскрывается в программе с учетом их использования в организации активного отдыха, массовых спортивных соревнований.

Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в школе.

Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым учащимся, оканчивающим среднюю школу.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура».

Предметные результаты, проявляются через:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- знания по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой:

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать

комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

– способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

– способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

– способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

– способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

– способность составлять планы самостоятельных занятий физической культурой, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

– способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

## **Содержание учебного предмета**

### **Знания о физической культуре**

*История физической культуры.* Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. История зарождения олимпийского движения в России. Олимпийское движение в России (СССР). Выдающиеся достижения отечественных спортсменов на Олимпийских играх. Краткая характеристика видов спорта, входящих в программу Олимпийских игр.

*Физическая культура в современном обществе.*

Организация и проведение пеших туристских походов. Требования к технике безопасности и бережное отношение к природе (экологические требования).



*Физическая культура (основные понятия).* Физическое развитие человека. Физическая подготовка и ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техническая подготовка. Техника движений и ее основные показатели. Спортивная подготовка. Здоровье и здоровый образ жизни.

*Физическая культура человека.* Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

### **Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

*Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой.*

Подготовка к занятиям физической культурой.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Планирование занятий физической культурой.

Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Организация досуга средствами физической культуры.

*Оценка эффективности занятий физической культурой.* Самонаблюдение и самоконтроль.

Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения (технических ошибок).

### **Физическое совершенствование**

*Физкультурно-оздоровительная деятельность.* Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.

*Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.* Комплексы упражнений атлетической гимнастика, фитнес - аэробики.

**ДЕВУШКИ 10-11 КЛАСС**

### *Легкая атлетика*

Бег. Бег из разных исходных положений. Эстафетный бег, бег 100 м, бег 2000 м. Медленный бег до 10 мин.

Прыжки в длину с разбега, в высоту с разбега, через скакалку на время. Метание с места в вертикальную цель, на дальность с места.

*Баскетбол.* Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача одной рукой снизу, сбоку. Передача мяча в движении. Броски по кольцу с разных точек. Штрафные броски. Взаимодействие игроков в нападении и защите. Двусторонняя игра.

*Волейбол.* Передача мяча через сетку с перемещением. Прием мяча снизу после подачи. Верхняя прямая подача. Первая передача в зону 3 с подачи, вторая подача в зоны 4 и 2. Нападающий удар и блокирование. Двусторонняя игра.

*Настольный теннис.* Основные положения теннисиста. Основные перемещения теннисиста. Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Подачи с учетом атакующего и защищающего соперника. Игра в ближней и дальней зонах.

*Бадминтон.* Короткий удар с задней линии площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки. Удар «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки.

*Фитнесс-аэробика.* Упражнения, используемые в занятиях классической аэробикой. Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинации. Комплекс аэробики, направленный на развитие мышц рук и плечевого пояса. Комплекс аэробики, направленный на развитие мышц спины брюшного пресса. Комплекс аэробики, направленный на развитие мышц ног и тазовой области. Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (разминка и заминка).

## **ЮНОШИ 10-11 КЛАСС**

*Легкая атлетика.* Бег из разных исходных положений. Эстафетный бег. Бег 100 м. Бег 3000 м. Бег с варьированием скорости до 10 мин.

Прыжки в длину с разбега, в высоту с разбега, через скакалку на время.

Метание с места в вертикальную цель, на дальность с места. Метание гранаты 700 г. с разбега.

*Баскетбол.* Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек баскетболиста. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Совершенствование ловли и передач мяча. Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Совершенствование техники ведения мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Совершенствование техники бросков мяча. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафные броски. Совершенствование техники защитных действий. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание).

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Двусторонняя игра. Судейская практика.

*Волейбол.* На совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Совершенствование техники подач мяча. Варианты подач мяча. Варианты нападающего удара через сетку

Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам. Судейская практика.

*Настольный теннис.* Основные положения теннисиста. Основные перемещения теннисиста. Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок. Подачи с учетом атакующего и защищающего соперника. Игра в ближней и дальней зонах.

*Бадминтон.* Короткие удары с задней линии площадки, плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки. Удары «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки. Атакующие удары по диагонали. Атакующие удары по линии. Атакующие удары слева разной силы и направления.

*Футбол.* Удары по мячу ногой. Резаные удары внешней и внутренней частью подъема по летящему мячу. Бросок мяча подъемом. Переводы мяча стопой и грудью. Удары на точность, силу и дальность. Остановка мяча. Ведение мяча изученными способами. Двусторонняя игра. Судейская практика

### *Атлетическая гимнастика*

Упражнения с собственным весом. Упражнения в сопротивлении. Упражнения с небольшим грузом. Упражнения на отдельные группы мышц. Упражнения на блочных тренажерах. Круговая тренировка.

#### **Годовой план-график учебного предмета для учащихся 10-11-х классов (юноши)**

<b>Содержание программы</b>	<b>I четверть</b>	<b>II четверть</b>	<b>III четверть</b>	<b>IV четверть</b>
Атлетическая гимнастика (юноши)	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	
Легкая атлетика	<b>9</b>			<b>6</b>
Спортивные игры:				
Баскетбол			<b>12</b>	<b>6</b>
Волейбол		<b>15</b>		<b>6</b>
Настольный теннис			<b>6</b>	
Бадминтон			<b>6</b>	
Футбол	<b>9</b>	<b>3</b>		<b>6</b>
<b>Всего: 102 ч</b>	<b>24 (8)</b>	<b>24 (8)</b>	<b>30 (10)</b>	<b>24 (8)</b>

#### **Годовой план-график учебного предмета для учащихся 10-11-х классов (девушки)**

<b>Содержание программы</b>	<b>I четверть</b>	<b>II четверть</b>	<b>III четверть</b>	<b>IV четверть</b>
Фитнес-аэробика (девушки)	<b>12</b>			<b>6</b>
Легкая атлетика	<b>9</b>			<b>6</b>
Спортивные игры:				
Баскетбол			<b>6</b>	<b>12</b>

Волейбол		<b>15</b>		<b>6</b>
Настольный теннис			<b>14</b>	
Бадминтон			<b>16</b>	
<b>Всего: 102 ч</b>	<b>24 (8)</b>	<b>24 (8)</b>	<b>30 (10)</b>	<b>24 (8)</b>

### **Требования к уровню подготовки учащихся 10–11 классов**

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

- значение занятий физической культурой для укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности, для трудовой деятельности, военной практики
- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности.

#### **Уметь:**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной физической культуры, композиции аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой
- организовать проведение утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование;
- выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;
- наблюдать за изменением собственного роста, массы тела и показателей развития основных физических качеств; оценивать величину физической нагрузки по частоте пульса во время выполнения физических упражнений.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.
- организации и проведения подвижных игр, элементы и простейшие технические действия игр в футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис.

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 самодеятельных 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 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;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

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

**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.

## **КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ И УРОВЕНЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ**

Оценка успеваемости - одно из средств повышения эффективности учебного процесса. Она помогает контролировать освоение программного материала,



информирует о двигательной подготовленности учеников, стимулирует их активность на занятиях физическими упражнениями.

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

### **По основам знаний**

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

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

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

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

С целью проверки знаний используются различные методы.

Метод опроса применяется в устной форме в паузах между выполнением упражнений, до начала и после выполнения заданий. Не рекомендуется использовать данный метод после значительных физических нагрузок.

Программированный метод заключается в том, что учащиеся получают карточки с вопросами и с несколькими ответами на них. Учащийся должен выбрать правильный ответ. Метод экономичен в проведении.

Весьма эффективным методом проверки знаний является демонстрация их учащимися в конкретной деятельности. Например, изложение знаний упражнений по развитию силы с выполнением конкретного комплекса и т. п.

**По технике владения двигательными действиями (умениями, навыками).**

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

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

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

## Уровень физической подготовленности учащихся 14-15 лет

Контрольные упражнения	Нормативы					
	юноши			девушки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м.	14,5	14,9	15,5	16,5	17,0	17,8
Бег 2000м	–	–	–	10.10	11.40	12.40
Бег 3000м.	15.00	16.00	17.00	–	–	–
Прыжок в длину	440	400	340	375	340	300
Прыжок в высоту	135	130	115	120	115	105
Метание гранаты 500г(дев.), 700г (юн.)	32	26	22	18	13	11
Подтягивание на высокой перекладине из виса (раз)	11	9	8	–	–	–
Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа (раз)	–	–	–	22	17	13

### Уровень физической подготовленности учащихся 16 – 17 лет

№п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	возраст	Уровень					
				Юноши			Девушки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	5,2 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и ниже	5,9-5,3	4,8 и выше
			17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,1	5,9-5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	8,2 и ниже	8,0-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
			17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места, см.	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	160 и ниже	170-190	210 и выше
			17	190	205-220	240	160	170-190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперёд из положения стоя, см	16	5 и ниже	9-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание: на высокой перекладине из вися, кол-во раз (юноши), на низкой перекладине из вися лёжа, кол-во раз (девушки)	16	4 и ниже	8-9	11 и выше	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	5	9-10	12	6	13-15	18

## Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 10-11 классы (девушки)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 ч)</b>				
1-2	Основы техники бега.	2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег из разных исходных положений. Эстафетный бег, бег 100 м, бег 2000 м. Медленный бег до 10 мин. Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин. Бег на 2000 м	Знает положение низкого и высокого старта. Знает последовательность выполнения специально беговых упражнений. Владеет разновидностями бега.
3	Прыжки в длину с разбега, в высоту с разбега, через скакалку на время.	1	Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега	Владеет разнообразием прыжковых упражнений. Умеет выполнять прыжки с места, с разбега, через скакалку
4-5	Метание с места в вертикальную цель, на дальность с места	2	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м. Метание гранаты 300-500 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с	Умеет выполнять технику метания мяча с места, с разбега.

			одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	
6-7	Развитие выносливости	2	Длительный бег до 20 мин	Умеет дозировать физическую нагрузку при выполнении упражнений на развитие выносливости. Умеет распределять физические силы при длительном выполнении физической работы
8	Развитие скоростно-силовых способностей	1	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п., упражнения с набивными мячами, круговая тренировка	Знает физические упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей. Проявляет самостоятельность и дисциплинированность при круговой тренировке
9	Развитие скоростных способностей	1	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
10-11	Развитие координационных способностей	2	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками	Знает физические упражнения, направленные на развитие координационных способностей.
12-13	Совершенствование организаторских умений	2	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	Знает особенности организации и проведения легкоатлетических соревнований
14-15	Самостоятельные занятия	2	Тренировка в оздоровительном беге для разви-	составлять комплексы

			тия и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование
<b>БАСКЕТБОЛ (18 ч)</b>				
16-17	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Владеет техникой передвижения, остановок, стоек баскетболиста
18-19	Совершенствование ловли и передач мяча	2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях)	Владеет техникой передачи и ловля мяча
20-21	Совершенствование техники ведения мяча	2	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Владеет техникой ведения мяча
22-23	Совершенствование техники бросков мяча	2	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Владеет разнообразными способами броска мяча
24-25	Совершенствование техники защитных действий	2	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Умеет использовать защитные действия в игровых ситуациях
26-27	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	2	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Знает упражнения, направленные на развитие координационных способностей
28-29	Совершенствование тактики игры	2	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Владеет командными тактическими действиями в защите и нападении
30-33	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	4	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Владение широким арсеналом двигательных действий
<b>ВОЛЕЙБОЛ (21 ч)</b>				
34-35	Совершенствование техники пе-	2	Комбинации из освоенных элементов	Владеет техникой

	редвижений, остановок, поворотов и стоек		техники передвижений	передвижения, остановок волейболиста
36-38	Совершенствование техники приема и передач мяча	3	Варианты техники приема и передач мяча Передача мяча через сетку с перемещением. Прием мяча снизу после подачи. Первая передача в зону 3 с подачи, вторая подача в зоны 4 и 2.	Владеет техникой передачи и прием мяча. Владеет техникой передачи мяча по зонам
39-41	Совершенствование техники подач мяча	3	Варианты подач мяча	Умеет выполнять подачу мяча
42-44	Совершенствование техники нападающего удара	3	Варианты нападающего удара через сетку	Знает технику выполнения нападающего удара.
45-47	Совершенствование техники защитных действий	3	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	Умеет выполнять упражнения с мячом в зоне защиты
48-50	Совершенствование тактики игры	3	Индивидуальные, групповые и командные технические действия в нападении и защите	Знает разнообразные тактические действия (тактические комбинации)
51-54	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	4	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	Владение широким арсеналом двигательных действий
<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (14 ч)</b>				
55-58	Основные положения теннисиста. Основные перемещения теннисиста	4	Основные стойки и перемещения теннисиста	Владеет основными стойками и техникой перемещения теннисиста
59-63	Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	5	Варианты ударов	Владеет техникой ударов. Выполняет удары в игровых ситуациях
64-68	Подачи с учетом атакующего и защищающего соперника. Игра в ближней и дальней зонах	5	Выполнение упражнений в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Владение широким арсеналом двигательных действий
<b>БАДМИНТОН (16 ч)</b>				
69-72	Короткий удар с задней линии	4	Выполнять технические элементы ударов по	Знает разнообразные удары по



	площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки.		волану	волану. Владеет техникой ударов по волану
73-76	Удары «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки	4	Выполнять технические элементы ударов по волану	Владеет техникой ударов по волану
77-84	Учебная игра (индивидуальная и групповая)	8	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Владение широким арсеналом двигательных действий
<b>ФИТНЕСС – АЭРОБИКА (18 ч)</b>				
85-87	Базовые элементы аэробики, соединенные в блоки и комбинации.	3	Упражнения классической аэробики	Знает базовые элементы аэробики
88-91	Комплекс аэробики, направленный на развитие мышц рук и плечевого пояса.	4	Упражнения для мышц рук и плечевого пояса	Умеет составлять комплекс упражнений для мышц рук и плечевого пояса
92-95	Комплекс аэробики, направленный на развитие мышц спины брюшного пресса.	4	Упражнения для мышц спины и брюшного пресса	Умеет составлять комплекс упражнений для мышц спины и брюшного пресса
96-99	Комплекс аэробики, направленный на развитие мышц ног и тазовой области.	4	Упражнения для мышц ног и таза	Умеет составлять комплекс упражнений для мышц ног и таза
100-102	Самостоятельное проведение учащимися структурных частей занятия аэробикой (разминка и заминка).	3	Комплекс классической аэробики: Движения головы вправо, влево, вверх, вниз. Поочередное и одновременное поднятие плеч с подниманием на носки. Поднятие рук в стороны-вверх с одновременными круговыми вращениями кистей рук и подниманием на носки на каждый счет. Поворот туловища вправо и влево с одновременным поднятием рук в стороны.	Знает структуру и построения занятий аэробикой. Знает последовательность выполнения упражнений. Умеет организовать и провести самостоятельно одну из частей занятий аэробикой. Умеет правильно подобрать физическую нагрузку.

		<p>Полуприседы со сведением колен и прижатием согнутых рук в локтях предплечьями перед собой. Наклоны прогнутого туловища вперед с одновременным подниманием одной руки вперед, другой – в сторону. Наклоны туловища с одновременным сгибанием одноименной ноги с различными положениями рук. Круговые движения таза с одновременными круговыми движениями туловища. Высокое, многократное и поочередное поднятие согнутых в коленях ног. Бег на месте и в разнообразных направлениях с одновременными различными движениями рук. Прыжки на двух ногах с поворотом таза в сторону. Упражнения на расслабление. Лежа на полу с опорой на предплечья махи ногами. Из положения лежа на спине касание ногами за головой. Бег прыжками, танцевальными шагами, движениями рук, поворотами туловища и т. д. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.</p>	<p>Владеет способами контроля за собственным самочувствием.</p>
--	--	---	---

## Тематическое планирование учебного предмета «Физическая культура» для учащихся 10-11 классы (юноши)

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки
<b>АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА (18 ч)</b>				
1-3	Упражнения с собственным весом.	3	Прыжковые упражнения. Приседание. Прыжки через скакалку. Сгибание и разгибание из упора лежа. Подтягивание. Многоскоки	Знает об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма
4-6	Упражнения в сопротивлении.	3	Упражнения в двойках, тройках. Упражнения: наклоны, повороты, приседания Упражнения со жгутом	Умеет составлять комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей и физического развития
7-9	Упражнения с небольшим грузом.	3	Упражнения с гантелями, эспандером, набивными мячами	
10-12	Упражнения на отдельные группы мышц.	3	Комплексы упражнений на мышцы туловища, спины, рук, ног.	
13-15	Упражнения на блочных тренажерах.	3	Комплексы упражнений на тренажерах	
16-18	Круговая тренировка	3	6-8 станций, упражнения, направленные на развитие силы и силовых способностей	Знает закономерности построения круговой тренировки
<b>ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (15 ч)</b>				
19-20	Основы техники бега.	2	Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 50–60 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Бег из разных исходных положений. Эстафетный бег, бег 100 м, бег 3000 м.	Знает положение низкого и высокого старта. Знает последовательность выполнения специально беговых упражнений. Владеет разновидностями бега

			Медленный бег до 10 мин Бег в равномерном и переменном темпе 15-20 мин.	
21	Прыжки в длину с разбега, в высоту с разбега, через скакалку на время.	1	Многоскоки. Прыжки в гору. Прыжки с места Прыжки в высоту с 9-11 шагов разбега Прыжки через скакалку на время	Владеет разнообразием прыжковых упражнений. Умеет выполнять прыжки с места, с разбега, через скакалку
22-23	Метание с места в вертикальную цель, на дальность с места	2	Метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность и заданное расстояние в коридор 10 м. Метание гранаты 500-700 г с места на дальность, с 4-5 бросковых шагов с укороченного и полного разбега на дальность в коридор 10 м и заданное расстояние. Бросок набивного мяча (2 кг) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного — четырех шагов вперед-вверх на дальность и заданное расстояние	Умеет выполнять технику метания мяча с места, с разбега. Умеет метать гранату на дальность
24	Развитие выносливости	1	Длительный бег до 20 мин	Умеет дозировать физическую нагрузку при выполнении упражнений на развитие выносливости. Умеет распределять физические силы при длительном выполнении физической работы
25-26	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Прыжки и многоскоки, метания в цель и на дальность разных снарядов из разных и. п.,	Знает физические упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых

			упражнения с набивными мячами, круговая тренировка	способностей. Проявляет самостоятельность и дисциплинированность в процессе выполнения круговой тренировки
27	Развитие скоростных способностей	1	Эстафеты, старты из различных и. п., бег с ускорением, с максимальной скоростью, изменением темпа и ритма шагов	Знает способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности
28-29	Развитие координационных способностей	2	Варианты челночного бега, бега с изменением направления, скорости, способа перемещения; бег с преодолением препятствий и на местности; барьерный бег; прыжки через препятствия и на точность приземления; метание различных предметов из различных и. п. в цель и на дальность обеими руками	Знает физические упражнения, направленные на развитие координационных способностей.
30-31	Совершенствование организаторских умений	2	Выполнение обязанностей судьи по видам легкоатлетических соревнований и инструктора в занятиях с младшими школьниками	Знает особенности организации и проведения легкоатлетических соревнований
32-33	Самостоятельные занятия	2	Тренировка в оздоровительном беге для развития и совершенствования основных двигательных способностей. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой	составлять комплексы оздоровительных и общеразвивающих упражнений, использовать простейший спортивный инвентарь и оборудование
<b>БАСКЕТБОЛ (18 ч)</b>				
34-35	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Владеет техникой передвижения, остановок, стоек баскетболиста
36-37	Совершенствование ловли и передач мяча	2	Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением	Владеет техникой передачи и ловля мяча

			защитника (в различных построениях)	
38-39	Совершенствование техники ведения мяча	2	Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника	Владеет техникой ведения мяча
40-41	Совершенствование техники бросков мяча	2	Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Штрафные броски.	Владеет разнообразными способами броска мяча в кольцо.
42-43	Совершенствование техники защитных действий	2	Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание)	Умеет использовать защитные действия в игровых ситуациях
44-45	Совершенствование техники перемещений, владения мячом и развитие кондиционных и координационных способностей	2	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	Знает упражнения, направленные на развитие координационных способностей
46-47	Совершенствование тактики игры	2	Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите	Владеет командными тактическими действиями в защите и нападении
48-51	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	4	Игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам	Владение широким арсеналом двигательных действий
<b>ВОЛЕЙБОЛ (21 ч)</b>				
52-53	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек	2	Комбинации из освоенных элементов техники передвижений	Владеет техникой передвижения, остановок волейболиста
54-56	Совершенствование техники приема и передач мяча	3	Варианты техники приема и передач мяча Передача мяча через сетку с перемещением. Прием мяча снизу после подачи. Первая передача в зону 3 с подачи, вторая подача в зоны 4 и 2.	Владеет техникой передачи и прием мяча. Владеет техникой передачи мяча по зонам
57-59	Совершенствование техники подач мяча	3	Варианты подач мяча	Умеет выполнять подачу мяча
60-62	Совершенствование техники нападающего удара	3	Варианты нападающего удара через сетку	Знает технику выполнения нападающего удара.

63-65	Совершенствование техники защитных действий	3	Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка	Умеет выполнять упражнения с мячом в зоне защиты
66-68	Совершенствование тактики игры	3	Индивидуальные, групповые и командные технические действия в нападении и защите	Знает разнообразные тактические действия (тактические комбинации)
69-72	На овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей	4	Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам	Владение широким арсеналом двигательных действий
<b>НАСТОЛЬНЫЙ ТЕННИС (6 ч)</b>				
73	Основные положения теннисиста. Основные перемещения теннисиста	1	Основные стойки и перемещения теннисиста	Владеет основными стойками и техникой перемещения теннисиста
74	Удары по мячу накатом. Удар по мячу с полулета, удар подрезкой, срезка, толчок.	1	Варианты ударов	Владеет техникой ударов. Выполняет удары в игровых ситуациях
75-78	Поддачи с учетом атакующего и защищающего соперника. Игра в ближней и дальней зонах	4	Выполнение упражнений в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Владение широким арсеналом двигательных действий
<b>БАДМИНТОН (6 ч)</b>				
79-80	Короткий удар с задней линии площадки; плоские удары, выполняемые открытой и закрытой стороной ракетки.	2	Выполнять технические элементы ударов по волану	Знает разнообразные удары по волану. Владеет техникой ударов по волану
81-82	Удары «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки	2	Выполнять технические элементы ударов по волану	Владеет техникой ударов по волану
83-84	Учебная игра (индивидуальная и групповая)	2	выполнять в игре или в игровой ситуации тактико-технические действия	Владение широким арсеналом двигательных действий
<b>БАСКЕТБОЛ (6 ч)</b>				

**ФУТБОЛ (18 ч)**

85-86	Удары по мячу ногой. Резаные удары внешней и внутренней частью подъема по летящему мячу.	2	Упражнения в парах на месте в движении, со сменой ног. Удары по неподвижному и катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъема Удары по катящемуся мячу внутренней частью подъема Удары по неподвижному мячу внешней частью подъема Удары по катящемуся мячу внешней стороной подъема, носком Удары по летящему мячу внутренней стороной стопы Удары по летящему мячу серединой подъема	Умеет выполнять технические действия.
87-88	Ведения мяча и обводки	2	Ведение мяча внешней и внутренней стороной стопы по прямой, с изменением направления и скорости ведения правой и левой ногой (без сопротивления защитника) Ведение мяча с пассивным сопротивлением защитника Ведение мяча с активным сопротивлением защитника Обводка с помощью обманных движений (финтов)	Умеет выполнять технические действия.
89-90	Удары на точность, силу и дальность.	2	Упражнения на развитие силы: приседание с небольшим отягощением; подскоки и прыжки с отягощением, броски набивного мяча ногой на дальность.	Уметь выполнять точно удары
91-93	Остановка мяча. Ведение мяча	3	Остановка катящегося мяча внутренней	Уметь вести мяч разными



	изученными способами		<p>стороной стопы и подошвой</p> <p>Остановка катящегося мяча внешней стороной стопы</p> <p>Остановка мяча грудью</p> <p>Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы</p>	<p>способами.</p> <p>Умеет останавливать мяч разной частью стопы</p>
94-99	Двусторонняя игра.	6	<p>Технические элементы.</p> <p>Тактические комбинации</p>	<p>Знает последовательность выполнения упражнений при разминке.</p> <p>Умеет организовать и провести самостоятельно игру по футболу</p> <p>Владеет способами контроля за собственным самочувствием в процессе игры.</p>
100-102	Судейская практика.	3	Правила судейства	<p>Знает правила судейства по футболу.</p> <p>Умеет судить игру футбол</p>

## Литература

1. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету «Физическая культура». – М.: Академия 2010.
2. Коваленко В.И. Поурочные разработки по физкультуре. – М.: Вако, 2010.
3. Лях В.И. Зданевич А.А. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»: Просвещение, 2010
4. Погадаев Г.И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 кл.: метод.пособие / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин.- М.: Дрофа, 2006.- 110с.- (Библиотека учителя).
5. Спирин М.П. Подвижные игры, теория, понятия, методика проведения. - Белгород: ПОЛИТЕРРА, 2010.
6. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2012.
7. Якимович В.С. Урок физической культуры в современной школе. – М.: Советский спорт, 2010.
8. Федеральный государственный образовательный стандарт общего образования. Среднее (полное) общее образование. [Электронный ресурс] – Режим доступа:<http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=6408>