

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по учебному предмету «Физическая культура», 11 класс

Рабочая программа по физической культуре для обучающихся 11-х классов составлена на основании следующих нормативных документов:

- ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015;
- Федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального и общего, основного общего, среднего общего образования, утв. приказом Минобрнауки России от 31 марта 2014 г. № 253 (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Минобрнауки РФ от 23.06.2015 №609 (о подготовке к выполнению испытаний (тестов) и нормативов. Предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» «ГТО»);
- Положения о рабочей программе учебного предмета, курса, реализуемого на уровне начального общего образования в МБОУ «СШ №11»;
- Авторской рабочей программы основного общего образования по физической культуре: Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников М.Я.Виленского, В.И.Ляха. 5-9 классы. ФГОС.- М.: «Просвещение», 2013.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 года № 1897) данная рабочая программа для 5 - 9 классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

1. Планируемые результаты изучения физической культуры

Личностными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 11 классе являются:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее национального народа России;
- знания истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;

- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного;

В сфере личностных УУД будут сформированы:

В области познавательной культуры:

- знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;

- знания об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- знания по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- Способности управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;

- способности принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;

- умения предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умения планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;

- умения содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- умения длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

- сформирована потребность иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

В области коммуникативной культуры:

- Умения осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и

др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

- умения формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- умения оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Умения в области физической культуры:

- в циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»; в метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырёхшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с 3 шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м;

- в гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырёх элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящих из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырёх элементов, включающую кувырки вперёд и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперёд и назад в полушпагат, «мост» и поворот в упор стоя на одном колене (девочки);

- в спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощённым правилам);

- демонстрировать результаты не ниже, чем средний уровень основных физических способностей;

- владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

- владеть способами спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырёхборью: бег 60 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта;

- владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметными результатами изучения программы предмета «Физической культуры» в 8 классе являются:

- сформированность умения самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- сформированность умения развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- сформированность умения самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- сформированность умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- сформированность умения оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- сформированность умения организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- сформированность умения работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- сформированность умения формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- сформированность умения осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.
- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Предметными результатами учащихся программы «Физической культуры» 4 года обучения являются:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной

функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

- способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации

совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

- сформированность умения взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- сформированность способности проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

- способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по технической и физической подготовке;

- сформированность умения организовывать и проводить самостоятельные занятия по базовым видам школьной программы, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- сформированность умения организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.
- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

2. Содержание предмета «Физическая культура»

Физическое воспитание в основной школе должно обеспечить физическое, эмоциональное, интеллектуальное и социальное развитие личности обучающихся, формирование и развитие установок активного, здорового образа жизни.

Освоение учебного предмета «Физическая культура» направлено на развитие двигательной активности обучающихся, достижение положительной динамики в развитии основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма, формирование потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом.

В процессе освоения предмета «Физическая культура» на уровне основного общего образования формируется система знаний о физическом совершенствовании человека, приобретает опыт организации самостоятельных занятий физической культурой с учетом индивидуальных особенностей и способностей, формируются умения применять средства физической культуры для организации учебной и досуговой деятельности.

С целью формирования у учащихся ключевых компетенций, в процессе освоения предмета «Физическая культура» используются знания из других учебных предметов: «Биология», «Математика», «Физика», «География», «Основы безопасности жизнедеятельности», «Иностранный язык», «Музыка» и др.

Физическая культура как область знаний

История и современное развитие физической культуры

Олимпийские игры древности. Возрождение Олимпийских игр и олимпийского движения. Олимпийское движение в России. Современные Олимпийские игры. Физическая культура в современном обществе. Организация и проведение пеших туристических походов. Требования техники безопасности и бережного отношения к природе.

Современное представление о физической культуре (основные понятия)

Физическое развитие человека. Физическая подготовка, ее связь с укреплением здоровья, развитием физических качеств. Организация и планирование самостоятельных занятий по развитию физических качеств. Техника движений и ее основные показатели. Спорт и спортивная подготовка. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне».

Физическая культура человека

Здоровье и здоровый образ жизни. Коррекция осанки и телосложения. Контроль и наблюдение за состоянием здоровья, физическим развитием и физической подготовленностью. Требования безопасности и первая помощь при травмах во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой

Подготовка к занятиям физической культурой (выбор мест занятий, инвентаря и одежды, планирование занятий с разной функциональной направленностью). Подбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз, коррекции осанки и телосложения. Составление планов и самостоятельное проведение занятий спортивной подготовкой, прикладной физической подготовкой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития. Организация досуга средствами физической культуры.

Оценка эффективности занятий физической культурой

Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий. Оценка техники осваиваемых упражнений, способы выявления и устранения технических ошибок. Измерение резервов организма (с помощью простейших функциональных проб).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Комплексы упражнений для оздоровительных форм занятий физической культурой. Комплексы упражнений современных оздоровительных систем физического воспитания, ориентированных на повышение функциональных возможностей организма, развитие основных физических качеств. Индивидуальные комплексы адаптивной физической культуры (при нарушении опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, при близорукости).

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики: организующие команды и приемы. Акробатические упражнения и комбинации. Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (опорные прыжки, упражнения на гимнастическом бревне (девочки), упражнения на перекладине (мальчики), упражнения и комбинации на гимнастических брусьях, упражнения на параллельных брусьях (мальчики), упражнения на разновысоких брусьях (девочки). Ритмическая гимнастика с элементами хореографии (девочки).

Легкая атлетика: беговые упражнения. Прыжковые упражнения. Упражнения в метании малого мяча.

Спортивные игры: технико-тактические действия и приемы игры в футбол, мини-футбол, волейбол, баскетбол. Правила спортивных игр. Игры по правилам. Национальные виды спорта: технико-тактические действия и правила.

Плавание. Вхождение в воду и передвижения по дну бассейна. Подводящие упражнения в лежании на воде, всплывании и скольжении. Плавание на груди и спине вольным стилем.

Лыжные гонки: передвижение на лыжах разными способами. Подъемы, спуски, повороты, торможения.

Прикладно-ориентированная физкультурная деятельность

Прикладная физическая подготовка: ходьба, бег и прыжки, выполняемые разными способами в разных условиях; лазание, перелезание, ползание; метание малого мяча по движущейся мишени; преодоление препятствий разной сложности; передвижение в висах и упорах. Полосы препятствий, включающие разнообразные прикладные упражнения.

Общефизическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости, ловкости).
 Специальная физическая подготовка. Упражнения, ориентированные на развитие специальных физических качеств, определяемых базовым видом спорта (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, лыжные гонки, плавание, спортивные игры).

3. Тематическое планирование 3 часа в неделю, 102 часа

№ урока	Дата урока	Тема урока	Количество часов, отводимое на освоение темы
Раздел 1: Легкая атлетика			12
Раздел 2: Баскетбол			12
1.		Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Учебная игра баскетбол.	1
2.		Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра баскетбол.	1
3.		Правила ТБ на уроках баскетбола. История баскетбола (дистанционно)	1
4.		Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра баскетбол.	1
5.		Совершенствование техники штрафного броска. Учебная игра баскетбол.	1
6.		Основные правила проведения соревнований (дистанционно).	1
7.		Сдача контрольного норматива штрафного броска.	1
8.		Сдача контрольного норматива – ведение и бросок по кольцу.	1
9.		Баскетбол в СССР и России. (дистанционно)	1
10.		Сдача контрольного норматива – техника игры в баскетбол	1
11.		Сдача контрольного норматива – техника игры в баскетбол	1
12.		Олимпийские игры. (дистанционно)	1
Раздел 3: Гимнастика			24
13.		Строевые упражнения.	1
14.		Команда «Прямо!», повороты в движении направо и налево. Перестроение в колонны и в шеренги.	1
15.		Правила ТБ на занятиях гимнастикой. История гимнастики. (дистанционно)	1
16.		ОРУ в парах. Гимнастическая полоса препятствий.	1

17.		ОРУ с предметами. Гимнастическая полоса препятствий.	1
18.		Правила проведения соревнований по гимнастике. (дистанционно)	1
19.		Висы и упоры. Праллельные и разновысокие брусья.	1
20.		Висы и упоры. Праллельные и разновысокие брусья.	1
21.		Олимпийские игры современности. (дистанционно)	1
22.		Опорный прыжок (ноги врось и под себя, конь в ширину – девочки, конь в длину ноги врось - юноши).	1
23.		Опорный прыжок (ноги врось и под себя, конь в ширину – девочки, конь в длину ноги врось - юноши).	1
24.		Олимпийцы Удмуртии. (дистанционно)	1
25.		Акробатика (связка из ранее изученных элементов).	1
26.		Акробатика (связка из ранее изученных элементов).	1
27.		Зимние Олимпийские игры. (дистанционно)	1
28.		Лазание по канату в 2 и 3 приема; без помощи ног – юноши; в 2 и 3 приема – девушки.	1
29.		Летние Олимпийские игры. (дистанционно)	1
30.		Строевые упражнения в колонне.	1
31.		Осанка. Упражнения для нее. (дистанционно)	1
32.		Эстафеты с элементами гимнастических упражнений и снарядной гимнастики.	1
33.		Комплекс утренней гимнастики. (дистанционно)	1
Раздел 4: Лыжная подготовка			27
34.		Коньковый ход.	1
35.		Коньковый ход.	1
36.		Полуконьковый ход.	1
37.		Полуконьковый ход. (дистанционно)	1
38.		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Эстафеты.	1
39.		Одновременный одношажный ход (стартовый вариант). Эстафеты.	1
40.		История лыжного спорта.(дистанционно)	1
41.		Длительное катание до 7000 м.	1
42.		Основные правила соревнования по лыжным гонкам. (дистанционно)	1
43.		Длительное катание коньковым ходом	1
44.		Длительное катание коньковым ходом	1

45.		Экипировка учащегося на занятиях по лыжной подготовке. (дистанционно)	1
46.		Переход с хода на ход из ранее изученных ходов. Коньковый ход. Контроль.	1
47.		Олимпийцы, лыжники и биатлонисты УР. (дистанционно)	1
48.		Торможение «плугом» и «полуплугом».	1
49.		Подъем «елочкой» и «лесенкой».	1
50.		Олимпийцы –лыжники и биатлонисты России. (дистанционно)	1
51.		Игры на лыжах.	1
52.		Преодоление уклона и контруклона. (дистанционно)	1
53.		Передвижение на лыжах свободным ходом до 7000 – 9000м.	1
54.		Как подобрать лыжный инвентарь. (дистанционно)	1
Раздел 5: Волейбол			6
55.		Совершенствование техник передвижений, остановок и стоек. Учебная игра.	1
56.		Совершенствование приема и передачи мяча. Учебная игра.	1
57.		Прием и передача мяча в парах. Контроль. Учебная игра.	1
58.		Верхняя и нижняя подача. Учебная игра.	1
Раздел 6: Легкая атлетика			21
59.		Кроссовая подготовка, спортивные игры.	1
60.		Спринт 60м. Контроль. Спортивные игры.	1
61.		Спринт 100м. Контроль. Спортивные игры.	1
62.		Прыжок в длину с разбега (10-15 шагов).	1
63.		Метание гранаты с разбега.	1
64.		Метание мяча в горизонтальную цель. Спортивные игры.	1
65.		Метание мяча в горизонтальную цель. Спортивные игры.	1
66.		Эстафетный бег с передачей эстафетной палочки. Спортивные игры.	1
67.		Развитие выносливости. Бег по пересеченной местности.	1
68.		Бег на 2000м. – девушки, 3000м. - юноши Контроль.	1

Литература для учителя

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича, Физическая культура. 1-11 классы, изд.3-е. исправленное- Волгоград: «Учитель»,2014.

2. В.И.Лях,Зданевич А.А.Физическая культура. 10-11 кл.: учеб.для общеобразоват.учреждений/под общ. Ред. В.И.Ляха. М.;Просвещение 2014.
3. Виленский, М. Я. Физическая культура. 5-7 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / М. Я. Виленский, Т. Ю. Торочкова, И. М. Туревский ; под общ. ред. М. Я. Виленского. - М. :Просвещение, 2009.
4. Лях, В. И. Физическая культура. 8-9 кл. : учеб. для общеобразоват. учреждений / В. И. Лях,А. А. Зданевич ; под общ. ред. В. И. Ляха. - М. : Просвещение, 2009.
5. Каинов А. И. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету физической культуры в основной школе на основе баскетбола: программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича /А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина,-Волгоград: ВГАФК,2005.-52 с.
6. Пояснительная записка к Федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ//Физкультура в школе.-2006.-№6
7. Оценка качества подготовки выпускников средней(полной) школы по физической культуре /авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова.-М.: Дрофа,2001.-128 с.
8. Кофман, Л. Б. Настольная книга для учителя физической культуры \ Л. Б. Кофман. –М.: Физкультура и спорт,1998.
9. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. Упражнения и игры с мячами. Москва. Издательство НЦ ЭНАС» 2002г.
10. Школьникова, Н. В. Я иду на урок. Книга для учителя физической культуры. 1-6 классы \ Н. В. Школьникова. М. В. Тарасова – М.: Издательство «Первое сентября»,2002.
11. Ковалько, В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 1-4 классы \ В. И. Ковалько. – М.: Вако. 2006
12. Настольная книга учителя физической культуры: справ.-метод.пособие/сост. Б.И.Мишин.-М.;ООО «Изд-во АСТ»:ООО «Изд-во Атрель»,2003.-526с.
13. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре/авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В. Петров.-М.: Дрофа, 2001г-128 с.

Интернет-ресурсы:

- 1.Фестиваль педагогических идей «Открытый урок». – Режим доступа : <http://festival.1september.ru/articles/576894>
- 2.Учительский портал. – Режим доступа : <http://www.uchportal.ru/load/102-1-0-13511>
- 3.К уроку. ru – режим доступа: <http://www.k-uroku.ru/load/71-1-0-6958>
- 4.Сеть творческих учителей.- Режим доступа: <http://www.it-n.ru/communities.aspx>
- 5.Pedsovet.Su. - Режим доступа: <http://pedsovet.su>
- 6.Прошколу.Ru – Режим доступа: <http://www.proshkolu.ru>
- 7.Педсовет.org. - Режим доступа: <http://pedsovet.org>

Литература для учащихся

1. Физическая культура. 10-11 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений / В.И Лях; А. А. Зданевич.:6-е изд.-М: Просвещение, 2011.-237 с.
2. Физическая культура. 8-9 классы: учеб.для общеобразоват. учреждений /В.И.Лях, А.А.Зданевич,-8-е изд.-М.: Просвещение, 2012.-207 с.
3. «Физическая культура» 5-7 классы: учеб.для общеобразоват. организаций /М.Я.Валенского.-3-е изд.-М.: Просвещение, 2014.-239 с.