Учитель: Яковлева Юлия Викторовна

Место работы: МОУ "Гимназия № 1"

Работа: Рабочая программа по физической культуре для 3 класса (модуль 68 часов)

Аннотация: Рабочая программа по физической культуре основана на "Федеральном Государственном Стандарте Начального Общего Образования" и предназначена для учащихся 3 класса. В рабочей программе отражены нормативные документы , основное содержание предмета, тематическое планирование курса с указанием отличий от примерной программы, УМК учащегося и учителя, критерии и нормы оценки знаний обучающихся формы и методы контроля . Преподавание ведется по УМК автора В.И. Ляха. Программа 3 класса рассчитана на 2 часа в неделю.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к рабочей образовательной программе по физической культуре**

**(модуль 68 часов) для учащихся 3 классов**

Физическая культура — обязательный учебный курс в обще­образовательных учреждениях. Предмет «Физическая культура» является основой физического воспитания школьников. В со­четании с другими формами обучения—физкультурно-оздоро­вительными мероприятиями в режиме учебного дня и второй половины дня (гимнастика до занятий, физкультурные минут­ки, физические упражнения и игры на удлинённых переменах и в группах продлённого дня), внеклассной работой по физиче­ской культуре (группы общефизической подготовки, спортивные секции), физкультурно-массовыми и спортивными мероприяти­ями (дни здоровья и спорта, подвижные игры и соревнования, спортивные праздники, спартакиады, туристические слёты и походы) — достигается формирование физической культуры лич­ности. Она включает в себя мотивацию и потребность в систе­матических занятиях физической культурой и спортом, овладе­ние основными видами физкультурно-спортивной деятельности, разностороннюю физическую подготовленность.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте» от 4 декабря 2007г. № Э29-ФЗ отмечено, что организация фи­зического воспитания и образования в образовательных учреж­дениях включает в себя проведение обязательных занятий по физической культуре в пределах основных образовательных программ в объёме, установленном государственными об­разовательными стандартами, а также дополнительных (фа­культативных) занятий физическими упражнениями и спортом в пределах дополнительных образовательных программ.

Данная программа создана с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, долж­на создавать максимально благоприятные условия для раскры­тия и развития не только физических, но и духовных способ­ностей ребёнка, его самоопределения.

Целью школьного физического воспитания является 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.

Реализация цели учебной программы соотносится с реше­нием следующих образовательных задач:

* укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нрав­ственному и социальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точно­сти реагирования на сигналы, согласования движений, ориен­тирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, ско­ростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
* формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (коорди­национных и кондиционных) способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, сна­рядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здо­ровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в сво­бодное время на основе формирования интересов к определён­ным видам двигательной активности и выявления предраспо­ложенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие раз­витию психических процессов (представления, памяти, мыш­ления и др.) в ходе двигательной деятельности.

Принимая во внимание вышеперечисленные задачи образо­вания учащихся начальной школы в области физической культу­ры, основными принципами, идеями и подходами при форми­ровании данной программы были следующие: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудни­чества, деятельностный подход, интенсификация и оптимиза­ция, расширение межпредметных связей.

Принцип демократизации в педагогическом процессе вы­ражается в обеспечении всем и каждому ученику одинакового доступа к основам физической культуры, максимальном рас­крытии способностей детей, построении преподавания на ос­нове использования широких и гибких методов и средств обу­чения для развития детей с разным уровнем их двигательных и психических способностей, изменении сути педагогических отношений, переходе от подчинения к сотрудничеству.

Принцип гуманизации педагогического процесса заключа­ется в учёте индивидуальных способностей личности каждо­го ребёнка и педагога. Он строится в соответствии с личным опытом и уровнем достижений школьников, их интересами и склонностями. Учителя обязаны предоставлять детям разно­уровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материал программы.

Осуществление принципов демократизации и гуманизации в педагогическом процессе возможно на основе педагогики со­трудничества — идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых, в процессе которой, они связаны взаимопони­манием и проникновением в духовный мир друг друга, совмест­ным желанием анализа хода и результатов этой деятельности.

Деятельностный подход заключается в ориентировании ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и на овладение способами физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, на развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка. Это отход от вербальных методов и форм передачи готовой информации, пассивности учащихся на занятиях к активному усвоению знаний, умений и навыков, реализуемых в разнообразных видах физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Интенсификация и оптимизация состоит в повышении целенаправленности обучения и усилении мотивации заня­тий физической культурой и спортом, применении активных и творческих методов и форм обучения (проблемные, исследо­вательские, сопряжённого развития кондиционных и коорди­национных способностей, акцентированного и всестороннего развития координационных способностей, методики програм­мно-алгоритмического типа, групповые и индивидуальные фор­мы обучения, круговая тренировка и др.); в развитии навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

Задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннего раскрытия взаимосвязи и взаимообусловленно­сти изучаемых явлений и процессов в сфере физической куль­туры учитель реализует на основе расширения межпредмет­ных связей из области разных предметов: литературы, истории, математики, анатомии, физиологии, психологии и др.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Предметом обучения физической культуре в начальной 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 учетом со­стояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдения гигиенических норм.

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

* требованиях к результатам освоения образовательной про­граммы основного общего образования, представленной в Фе­деральном государственном стандарте начального общего об­разования;
* Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Законе «Об образовании»;
* Федеральном законе «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Феде­рации до 2020 г.;
* примерной программе начального общего образования;
* приказе Минобрнауки от 30 августа 2010 г. №889.
* Основной образовательной программы МОУ "Гимназия №1";
* СаНПин № 2.4.2.2.821-10.

Для реализации программного содержания в учебном процессе будут использованы УМК: авторская программа В.И. Ляха

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

* 1. «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности),
  2. «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности),
  3. «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: «Олимпийские игры древности», «Краткая характеристика видов спорта» (легкая атлетика, баскетбол, волейбол, футбол), «Техническая подготовка. Техника движений и её основные показатели», «Здоровье и здоровый образ жизни», «Режим дня, его основное содержание и правила планирования», «Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования».

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Этот раздел включает в себя такие темы: «Подготовка к занятиям физической культуры», «Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для УГГ, физкультминуток, подвижных игр», «Организация досуга средствами физической физкультуры», «Самонаблюдение и самоконтроль», «Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью», «Оценка техники движений, способы выявления и устранения ошибок в технике выполнения».

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 следующие темы: «Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели», «Организующие команды и приемы», «Акробатические упражнения и комбинации», «Опорные прыжки», «Упражнения и комбинации на гимнастическом бревне (девочки)», «Упражнения и комбинации на гимнастической перекладине (мальчики)», «Беговые упражнения», «Прыжковые упражнения", Метание малого мяча", "Баскетбол", "Футбол", "Общефизическая подготовка", "Гимнастика с основами акробатики", "Лёгкая атлетика.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На курс "Физическая культура" в 3 классе отводится 102 часов, по 3 часа в неделю. Рабочая программа (модуль "Физическая культура") рассчитана на

68 ч, на один год обу­чения (по 2 часа в неделю).

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

В соответствии с требованиями к результатам освоения ос­новной образовательной программы начального общего об­разования Федерального государственного образовательного стандарта (Приказ Министерства образования и науки Рос­сийской Федерации от 6 октября 2009 г. №373) данная рабочая программа для 3 класса направлена на достижение учащи­мися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты

* формирование чувства гордости за свою Родину, россий­ский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к культуре дру­гих народов;
* развитие мотивов учебной деятельности и личностный смысл учения, принятие и освоение социальной роли обуча­ющего;
* развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопережива­ния чувствам других людей;
* развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрос­лыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
* развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нор­мах, социальной справедливости и свободе;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты

* овладение способностью принимать и сохранять цели и за­дачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эф­фективные способы достижения результата;
* определение общей цели и путей её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совмест­ной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совмест­ной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посред­ством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение начальными сведениями о сущности и особен­ностях объектов, процессов и явлений действительности в со­ответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты

* формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физи­ческого, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоци­ональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегаю­щую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздо­ровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагру­зок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

К концу учебного года **учащиеся научатся**:

* по разделу "Знания о физической культуре" - выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать о скелете, внутренних органах, мышечной и кровеносной системе человека, об органах чувств, объяс­нять, что такое пас и его значение для спор­тивных игр с мячом, что такое осанка и мето­ды сохранения правильной осанки, что такое гигиена и правила ее соблюдения, правила закаливания, приема пищи и соблюдения питьевого режима, правила спортивной игры пионербол;
* по разделу «Гимнастика» — выполнять строевые упражнения (строиться в шеренгу, колонну, перестраи­ваться в одну, две и три шеренги), выполнять разминки в движении, на месте, с мешочками, с обручами, с гимнастиче­ской палкой, на гимнастической скамейке, на матах, с мя­чом, разминки, направленные на развитие координации движений и гибкости, прыж­ковую разминку, разминку в парах, у гимна­стической стенки, выполнять упражнения на внимание и равновесие, наклон вперед из положения стоя и сидя, отжимания, подъем туловища из положения лежа, подтягиваться на низкой перекладине из виса лежа согнувшись, кувырок вперед с места, проходить стан­ции круговой тренировки, лазать и перелезать по гимнастической стенке, лазать по канату, мост, стойку на лопатках, висеть на перекладине, прыгать со скакалкой, через скакалку, выпол­нять упражнения на гимнастической скамье, выполнять вращение обруча;
* по разделу «Легкая атлетика» — технике высо­кого старта, технике метания мешочка (мяча) на дальность, пробегать дистанцию 30 м на время, выполнять челночный, прыгать в длину с места и с разбега, бросать набивной мяч (весом 1 кг) на дальность способом «снизу», «от груди», «из-за головы», правой и левой рукой, метать мяч на точность, проходить полосу препят­ствий;
* по разделу «Лыжная подготовка» — передви­гаться на лыжах ступающим и скользящим шагом с лыжными палками и без них, попе­ременным и одновременным двухшажным ходом, выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, переносить лыжи под рукой и на плече, проходить на лыжах ди­станцию 1,5 км;
* по разделу «Подвижные и спортивные игры» — давать пас ногами и руками, выполнять пере­дачи мяча через волейбольную сетку различ­ными способами, вводить мяч из-за боковой, выполнять броски и ловлю мяча различными способами, выполнять футбольные упраж­нения, стойке баскетболиста, ведению мяча на месте, в движении, правой и левой рукой, участвовать в эстафетах, бросать мяч в бас­кетбольное кольцо различными способами, играть в подвижные игры: «Ловишка», «Ло- вишка с мешочком на голове», «Колдунчики», «Салки», «Салки — дай руку», «Прерванные пятнашки», «Собачки», «Собачки ногами», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Выши­балы», «Антивышибалы», «Белые медведи», «Волк во рву», «Ловля обезьян с мячом», «Пе­рестрелка», «Пустое место», «Осада города», «Подвижная цель», «Совушка», «Удочка», «Салки с домиками», «Перебежки с мешоч­ком на голове», «Мяч в туннеле», «Парашюти­сты», «Волшебные елочки», «Белочка-защит­ница», «Горячая линия», «Будь осторожен», «Шмель», «Накаты», «Вышибалы с кеглями», «Вышибалы через сетку», «Штурм», «Ловиш­ка на хопах», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Вызов», «Командные хво­стики», «Круговая охота», «Флаг на башне», «Марш с закрытыми глазами», играть в спор­тивные игры (футбол, баскетбол, гандбол).

РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБЫХ ЧАСОВ ПО РАЗДЕЛАМ ПРОГРАММЫ

|  |  |
| --- | --- |
| **Тема** | **Кол-во часов** |
| Гимнастика | 16 |
| Лёгкая атлетика | 26 |
| Лыжная подготовка | 12 |
| Подвижные игры | 6 |
| Подвижные игры с элементами баскетбола | 8 |
| Общее количество часов |  |

#### КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ

#### При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся. Идет ориентация на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, его стремлении к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

*Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки*

*Мелкими ошибками* считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

*Значительные ошибки* – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения; отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту; бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений; несинхронность выполнения упражнения.

*Грубые ошибки* – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

*Характеристика оценки (отметки)*В 3 классе оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Для определения уровня физической подготовленности используются тесты, проводимые 2 раза в год (сентябрь, апрель-май). Оценивание учащихся предусмотрено по окончании изучения раздела, так и по мере текущего усвоения умений и навыков. По итогам триместра и по итогам года учащиеся оцениваются по системе «зачтено»/ «незачтено».

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Библиотечный фонд:

* стандарт начального общего образования по физической культуре;
* примерные программы по учебным предметам ("Физическая культура. 1-4 классы");
* рабочие программы по физической культуре;
* учебники и пособия, которые входят в предметную линию В. И. Ляха;
* методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационные материалы:

* таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
* плакаты методические.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

* стенка гимнастическая;
* скамейки гимнастические;
* перекладины навесные гимнастические;
* канаты для лазания;
* маты гимнастические;
* мячи набивные (1 кг);
* скакалки гимнастические;
* мячи малые;
* палки гимнастические;
* обручи гимнастические;
* стойки для прыжков в высоту;
* баскетбольные кольца;
* сетка волейбольная;
* мячи спортивные;
* кегли;
* конусы;
* ракетки для бадминтона;
* воланы для бадминтона;
* лыжи;
* лыжные палки;
* козёл гимнастический;
* мостик гимнастический;
* аптечка.

Тематическое планирование по физической культуре 3 класс

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Тема урока | Тип урока | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид  контроля | | Д/з | Дата  проведения | |
| план | факт |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | | 6 | 7 | 8 |
| Легкая атлетика (15 ч) | | | | | | | | |
| Ходьба и бег (3 ч) | Вводный | Инструктаж по ТБ. Использование ИКТ (показ презентации: «Техника безопасности», «Российские олимпийские чемпионы по лёгкой атлетике»). Ходьба с изменением длины и частоты шага. Ходьба через препятствия. Бег с высоким подниманием бедра. Бег в коридоре с макси­мальной скоростью. ОРУ. Игра «Пустое ме­сто». Развитие скоростных способностей. Входная проверочная работа  Знания о физической культуре. | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Бе­лые медведи». Развитие скоростных способ­ностей. Олимпийские игры: история возник­новения | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Бе­лые медведи». Развитие скоростных способ­ностей. Олимпийские игры: история возник­новения | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | | Ком­плекс 1 |  |  |
| Учетный | Бег на результат (30, 60 м). Развитие скорост­ных способностей. Игра «Смена сторон». По­нятия «эстафета», «старт», «финиш» | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге. Пробегать с макси­мальной скоростью (60 м) | Текущий | | Ком­плекс 1 |  |  |
| Бег по пере­сеченной местности (4 ч) | Комплексный | Бег (4 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости. Измерение роста, веса, силы | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Бег (8 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег -100 м, ходьба - | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | | Ком­плекс 1 |  |  |
| Учетный | Кросс (1 км). Игра «Гуси-лебеди». Развитие выносливости. Выявление работающих групп мышц | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Без учета времени, выполнить без оста­новки | | Ком­плекс 1 |  |  |
| Прыжки  (4 ч) | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Гуси лебеди». Развитие скоростно-силовых ка­честв. Влияние бега на здоровье | Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега / | Текущий | | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Прыжок с высоты 60 см. Игра «Лиса и куры». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега / | Текущий | | Ком­плекс 1 |  |  |
|  | Комплексный | Прыжок в длину с разбега (с зоны отталки­вания). Многоскоки. Игра «Прыгающие воро­бушки». Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований в беге, прыжках | Уметь: правильно выполнять движения при прыжке; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | | Ком­плекс 1 |  |  |
| Метание мяча (4 ч) | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Прави­ла соревнований в метании | Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Прави­ла соревнований в метании | Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность. Метание в цель с 4-5 м. Игра «Попади в мяч». Развитие скоростно-силовых качеств. Прави­ла соревнований в метании | Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | | Ком­плекс 1 |  |  |
| Комплексный | Метание малого мяча с места на заданное расстояние. Метание набивного мяча. Игра «Кто дальше бросит». Развитие скоростно­силовых качеств. Современное Олимпийское движение | Уметь: правильно выполнять движения при метании различными способами; метать мяч в цель | Текущий | | Ком­плекс 1 |  |  |
| Гимнастика (16 ч) | | | | | | | | |
| Акробатика Строевые уп­ражнения (6 ч) | Изучение нового мате­риала | Инструктаж по ТБ .Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Круговая тренировка. Развитие координационных способностей.  Знания о физической культуре. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Изучение нового мате­риала | Инструктаж по ТБ .Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Круговая тренировка. Развитие координационных способностей. | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | | Текущий | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Круговая тренировка. Развитие координацион­ных способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Что изменилось?». Круговая тренировка. Развитие координацион­ных способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Комбиниро­  ванный | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Игра «Совушка». Круговая тренировка. Развитие координационных спо­собностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комбиниро­  ванный | Выполнение команд «Шире шаг!», «Чаще шаг!», «Реже!», «На первый-второй рассчи­тайся!». Перекаты и группировка с после­дующей опорой руками за головой. 2-3 ку­вырка вперед. Стойка на лопатках. Мост из положения лежа на спине. ОРУ. Круговая тренировка. Игра «Совушка». Развитие координационных спо­собностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять акробатические элементы раздельно и в комбинации | Текущий | | Ком­плекс 2 |  |  |
| Висы. Строе­вые упражне­ния (5 ч) | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Круговая тренировка. Подвижная игра «Маски­ровка в колоннах». Развитие силовых способ­ностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маски­ровка в колоннах». Развитие силовых способ­ностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис стоя и лежа. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. Круговая тренировка. ОРУ с обручами. Подвижная игра «Маскировка в колоннах». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | | Ком­плекс 2 |  |  |
| Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Круговая тренировка.Подвижная игра «Космо­навты». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Комплексный | Построение в две шеренги. Перестроение из двух шеренг в два круга. Вис на согнутых руках. Подтягивания в висе. Упражнения в упоре лежа на гимнастической скамейке. ОРУ с обручами. Круговая тренировка.Подвижная игра «Космо­навты». Развитие силовых способностей | Уметь: выполнять строевые команды; выполнять висы, подтягивания в висе | Текущий | | Ком­плекс 2 |  |  |
| Опорный прыжок, ла­зание, упраж­нения в рав­новесии (5ч) | Изучение нового мате­риала | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну (скамье). Игра «Посадка картофеля». Круговая тренировка.Развитие координационных спо­собностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке | Текущий | | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­  вования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну (скамье). Игра «Не оши­бись!». Развитие координационных спо­собностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке | Текущий | | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­  вования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну (высота до 1 м). Игра «Не оши­бись!». Развитие координационных спо­собностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке | Текущий | | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершенст­  вования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Перелезание через гимна­стического коня. Лазание по наклонной ска­мейке в упоре лежа, подтягиваясь руками. Игра «Резиночка». Развитие координацион­ных способностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке | Текущий | | Ком­плекс 2 |  |  |
|  | Совершенст­  вования | Передвижение по диагонали, противоходом, «змейкой». ОРУ. Ходьба приставными шага­ми по бревну (высота до 1 м). Игра «Не оши­бись!». Развитие координационных спо­собностей | Уметь: лазать по гимнастической стенке | Текущий | | Ком­плекс 2 |  |  |
| Лыжная подготовка (12 ч) | | | | | | | | |
| Лыжная подготовка (12 ч) | Изучение нового мате­риала | Инструктаж по ТБ. Переноска лыж по команде "на плечо", "под рукой". Ступающий шаг. Игра "Два мороза". Знания о физической культуре. | Уметь: переносить лыжи, выполнять ступающий шаг. | Текущий | | Ком­плекс 2 |  |  |
| Изучение нового мате­риала | Переноска лыж по команде "на плечо", "под рукой". Ступающий и скользящий шаг. Игра "Два мороза". | Уметь: переносить лыжи, выполнять ступающий шаг. | Текущий | | Ком­плекс 2 |  |  |
| Изучение нового мате­риала | Переноска лыж. Ступающий и скользящий шаг. Игра "Два мороза" | Уметь: переносить лыжи, выполнять ступающий и скользящий шаг. | Текущий | | Ком­плекс 2 |  |  |
| Изучение нового мате­риала | Переноска лыж по команде "на плечо", "под рукой". Ступающий и скользящий шаг. Одновременный двухшажный шаг. | Уметь: переносить лыжи, выполнять ступающий и скользящий шаг. | Текущий | | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершен­ствование | Переноска лыж. Ступающий шаг. Скользящий шаг с палками. Одновременный двухшажный шаг. Поворот переступанием. Обгон. Игра на лыжах "Накаты" | Уметь: переносить лыжи, выполнять ступающий и скользящий шаг. Поворот переступанием без палок. Выполнят обгон друг друга | Текущий | | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершен­ствование | Переноска лыж. Одновременный двухшажный шаг. Попеременный двухшажный шаг. Поворот переступанием. Обгон. Игра на лыжах "Накаты" | Уметь: переносить лыжи, выполнять ступающий и скользящий шаг. Поворот переступанием без палок. Выполнят обгон друг друга | Текущий | | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершен­ствование | Переноска лыж. Одновременный двухшажный шаг. Попеременный двухшажный шаг с палками. Поворот переступанием с палками. Обгон Прохождение дистанции до 1 км. | Уметь: переносить лыжи, выполнять ступающий и скользящий шаг. Поворот переступанием с палками. Выполнят обгон друг друга | Текущий | | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершен­ствование | Переноска лыж. Одновременный двухшажный шаг. Попеременный двухшажный шаг. Поворот переступанием с палками. Обгон Прохождение дистанции до 1 км. | Уметь: переносить лыжи, выполнять ступающий и скользящий шаг. Поворот переступанием с палками. Выполнят обгон друг друга | Текущий | | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершен­ствование | Переноска лыж. Одновременный двухшажный шаг. Попеременный двухшажный шаг. Поворот переступанием и прыжком с палками. Прохождение дистанции до 1 км. | Уметь: переносить лыжи, выполнять одновременный и попеременный двухшажный шаг. Поворот переступанием с палками. Прохождение дистанции. Выполнят обгон друг друга | Текущий | | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершен­ствование | Переноска лыж. Одновременный двухшажный шаг. Попеременный двухшажный шаг. Поворот переступанием и прыжком с палками. Прохождение дистанции до 1 км. | Уметь: переносить лыжи, выполнять одновременный и попеременный двухшажный шаг. Поворот переступанием и прыжком с палками. Прохождение дистанции. Выполнят обгон друг друга | Текущий | | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершен­ствование | Переноска лыж. Одновременный двухшажный шаг. Попеременный двухшажный шаг. Поворот переступанием и прыжком с палками. Обгон Прохождение дистанции до 1,5 км. | Уметь: переносить лыжи, выполнять одновременный и попеременный двухшажный шаг. Поворот переступанием и прыжком с палками. Прохождение дистанции. Выполнят обгон друг друга | Текущий | | Ком­плекс 2 |  |  |
| Совершен­ствование | Переноска лыж. Одновременный двухшажный шаг. Попеременный двухшажный шаг. Поворот переступанием и прыжком с палками. Обгон Прохождение дистанции до 1,5 км. | Уметь: переносить лыжи, выполнять одновременный и попеременный двухшажный шаг. Поворот переступанием и прыжком с палками. Прохождение дистанции. Выполнят обгон друг друга | Текущий | | Ком­плекс 2 |  |  |
| Подвижные игры (6 ч) | | | | | | | | |
| Подвижные игры (6ч) | Комплексный | ОРУ с обручами. Игры «Заяц без логова», «Удочка». Эстафеты. Развитие скоростно­силовых способностей  Знания о физической культуре. | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоро­стно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования | ОРУ в движении. Игры «Кто обгонит», «Че­рез кочки и пенечки». Эстафеты с мячами. Развитие скоростно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования | ОРУ с мячами. Игры «Наступление», «Метко в цель». Эстафеты с мячами. Развитие скоро­стно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования | ОРУ. Игры «Кто дальше бросит», «Кто обго­нит». Эстафеты с обручами. Развитие скоро­стно-силовых способностей | Уметь: играть в подвижные игры с бе­гом, прыжками, метанием | Текущий | | Ком­плекс 3 |  |  |
| Подвижные игры на основе баскетбола (8 ч) | | | | | | | | |
| Подвижные игры на ос­нове баскет­бола (8 ч) | Комплексный | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Пе­редал - садись». Развитие координационных способностей  Знания о физической культуре. | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бе­гом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способ­ностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом. Броски в цель (щит). ОРУ. Игра «Мяч - среднему». Развитие координацион­ных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования | Ловля и передача мяча в движении. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бе­гом. Броски в цель. ОРУ. Игра «Борьба за мяч». Развитие координационных способ­ностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении шагом и бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных спо­собностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр; играть в мини-баскетбол | Текущий | | Ком­плекс 3 |  |  |
| Совершенст­  вования | Ловля и передача мяча на месте в треуголь­никах. Ведение на месте правой (левой) рукой в движении бегом. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Гонка мячей по кругу». Развитие координационных способностей | Уметь: владеть мячом (держать, пере­давать на расстояние, ловля, ведете, броски) в процессе подвижных игр; иг­рать в мини-баскетбол | Текущий | | Ком­плекс 3 |  |  |
| Легкая атлетика (11 ч) | | | | | | | | |
| Бег по пере­сеченной ме­стности (3 ч) | Комплексный | Бег (4 мин). Преодоление препятствий\* Чере­дование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости. Инструктаж по ТБ  Знания о физической культуре. | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | | Ком­плекс 4 |  |  |
| Комплексный | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 70 м, ходьба - 100 м). Игра «Салки на марше». Развитие вы­носливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Комплексный | Бег (5 мин). Преодоление препятствий. Чере­дование бега и ходьбы (бег - 80 м, ходьба - 90 м). Игра «Волк во рву». Развитие вынос­ливости | Уметь: бегать в равномерном темпе (10 мин); чередовать бег и ходьбу | Текущий | | Ком­плекс 4 |  |  |
| Ходьба и бег (2 ч) | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максималь­ной скоростью (60 м) | Текущий | | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Комплексный | Ходьба через несколько препятствий. Встреч­ная эстафета. Бег с максимальной скоростью (60 м). Игра «Белые медведи». Развитие скоростных способностей | Уметь: правильно выполнять движения при ходьбе и беге; бегать с максималь­ной скоростью (60 м) | Текущий | | Ком­плекс 4 |  |  |
| Прыжки (3 ч) | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Комплексный | Прыжок в длину с разбега. Прыжок в длину с места. Многоскоки. Игра «Гуси-лебеди». Развитие скоростно-силовых качеств | Уметь: правильно выполнять движения в прыжках; прыгать в длину с места и с разбега | Текущий | | Ком­плекс 4 |  |  |
| Метание мяча (3ч) | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств. Итоговая проверочная работа | Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств. Итоговая проверочная работа | Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | | Ком­плекс 4 |  |  |
|  | Комплексный | Метание малого мяча с места на дальность и на заданное расстояние. Метание набивного мяча вперед-вверх на дальность и на заданное расстояние. Игра «Дальние броски». Развитие скоростно-силовых качеств. Итоговая проверочная работа | Уметь: правильно выполнять движения в метании различными способами; метать мяч на дальность и на заданное расстояние | Текущий | | Ком­плекс 4 |  |  |

ЛИТЕРАТУРА

1. Каинов, А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каи­нов. - Волгоград: ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. — 2004. - № 1-8.
4. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М.: Просвещение, 2011. - 128 с.
5. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. - М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. Настольнаякнига учителя физической культуры : справ.-метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ» : ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
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. Пояснительнаязаписка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для об­щеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. - 2006. - № 6.
9. Физическоевоспитание учащихся 10-11 классов: пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. - М.: Просвещение, 1998. - 112 с.