


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ №1» г. СЫКТЫВКАРА  
«Сыктывкар» каркытшын муниципальной юкӧнлӧн администрацияса йӧзӧс велӧдӧмӧн  
веськӧдланӧн «1 №-а лицей» Сыктывкарса муниципальной ашӧрлуно велӧдан  
учреждение

РАССМОТРЕНО  
МО технологии, ИЗО, физкультуры,  
ОБЖ, музыки  
протокол № 7 от 31.05.2016 г.

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
протокол № 1 от 31.08.2016 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ «Лицей №1»  
г. Сыктывкара  
 Н. А. Полонская  
Приказ № 204 от 01.09.2016 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**  
**«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

Уровень образования – среднее общее  
Срок реализации – 2 года

Сыктывкар  
2016

## Пояснительная записка

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» для 10-11 классов составлена на основе:

- Федерального Закона «Об образовании в РФ» № 273-ФЗ от 27.12.2012 г,
- Приказа Минобразования РФ от 05.03.2004 г. № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (с изменениями, внесенными приказами Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.08.2009 N 320, от 19.10.2009 N 427, от 10.11.2011 N 2643, от 24.01.2012 N 39, от 31.01.2012 N 69, от 23.06.2015 N 609),
- Приказа Минобразования России от 09.03.2004 № 1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- Примерной программой В.И. Лях, А.А. Зданевич. Комплексная программа по физической культуре Просвещение, 2007.

*Изучение физической культуры на базовом уровне среднего (полного) общего образования направлено на достижение следующих целей:*

- **развитие** физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- **воспитание** бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- **овладение** технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- **освоение** системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- **приобретение** компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлена на решение следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами базовых видов спорта;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни;
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

В программу внесены следующие изменения: в связи с недостаточной материальной базой и оснащённостью для прохождения программы по гимнастике в разделе «*Прикладная физическая подготовка*» введены часы из раздела «Спортивно-оздоровительная деятельность».

В учебный материал по физической культуре в раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» включена *техническая и тактическая подготовка в национальных видах спорта* «Лыжная подготовка» в 10-11 классах.

Из-за отсутствия материальной-технической базы для проведения единоборств часы перенесены на лыжную и кроссовую подготовку. Изменения внесены в соответствии со статьёй 28 п.2 Закона об образовании.

А также могут вноситься изменения в порядок изучения тем в зависимости от метеоусловий, влияющих на осуществление учебного процесса на улице.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 10-11 классов 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; соблюдение дидактических правил; 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 двигательных и психических способностей; изменении сути педагогических отношений, переход от подчинения к сотрудничеству.

*Гуманизация* педагогического процесса заключается в учёте индивидуальных способностей личности каждого ребёнка и педагога. Она строится в соответствии с наличным опытом и уровнем достижений школьников, их интересов и склонностей. 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 переход 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.); развитию навыков учебного труда; широком использовании компьютеров и других новых технических средств.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

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, гигиены, физиологии, психологии и др.

Рабочая программа рассчитана на 210 ч. на 2 года обучения (по 3ч. в неделю) из расчета: в 10 классе – 108 ч., 11 классе 102 ч.

### Содержание учебного материала 10 класс

Обязательный минимум содержания основной образовательной программы по физической культуре	Содержание реализуемой программы учебного предмета по физической культуре в соответствии с требованиями ФКГОС
<b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b>	
<p><b>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</b></p> <p><b>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</b></p> <p><b>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</b></p> <p><b>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</b></p>	<p><b>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</b></p> <p><b>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</b></p> <p><b>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</b></p> <p><b>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</b></p> <p><b>Инструктаж по технике безопасности.</b></p> <p><b>Олимпийские игры древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России.</b></p> <p><b>Деятельность учащихся, направленная на развитие физических качеств и формирование практических навыков, необходимых для выполнения</b></p>

	<p>испытаний (тестов) комплекса ГТО.</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО и организация недельного двигательного режима.</p> <p>Виды спортивной профессиональной деятельности: спортивный тренер, учитель физической культуры; спортивный врач; спортивный комментатор; спортивный менеджер, директор.</p>
<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>	
<p><b>Оздоровительные системы физического воспитания.</b></p> <p><b>Ритмическая гимнастика:</b> индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p><b>Аэробика:</b> индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика:</b> индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p><b>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии:</b> гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</p>	<p><b>Оздоровительные системы физического воспитания.</b></p> <p><b>Ритмическая гимнастика:</b> индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p><b>Аэробика:</b> индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p> <p><b>Атлетическая гимнастика:</b> индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p><b>Индивидуально-ориентированные здоровьесберегающие технологии:</b> гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</p> <p><b>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</b></p> <p><b>Ритмическая гимнастика (девушки):</b> индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p>
<b>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>	
Подготовка к соревновательной	Подготовка к соревновательной

деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах; совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе); технической и тактической подготовки в национальных видах спорта.

**Бег на короткие дистанции (100 м).**

Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный

бег. Специальные беговые упражнения.

Развитие скоростно-силовых качеств.

**Инструктаж по технике безопасности.**

**Бег на средние дистанции.** Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств

**Бег на длинные дистанции.**

**Спортивная игра «Лапта».** ОРУ.

Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Развитие выносливости

**Бег (23 мин).** Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения.

Бег под гору. **Спортивные игры (футбол).**

Развитие выносливости

**Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным двушажным ходом**

**Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе).**

Учебная игра. Подготовка к соревновательной деятельности, совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в баскетболе. Развитие координационных способностей

	<p><b>Акробатическая комбинация.</b>  Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (<i>с помощью</i>). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b></p> <p><b>Совершенствование техники передвижения на лыжах</b> попеременным двушажным ходом  Контроль попеременного двушажного хода. <b>Совершенствование одновременного одношажного хода.</b></p> <p><b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</b></p> <p><b>Прыжок в высоту</b> с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (<i>150 г</i>) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения</p>
--	---

**ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

<p><b>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре, спине, боку с грузом в руке.</b></p>	<p><b>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре, спине, боку с грузом в руке.</b></p> <p><b>Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</b></p> <p>Баскетбольные команды РК  Развитие гимнастики в РК  Знаменитые лыжники РК  Лыжные виды спорта в РК  Знаменитые пловцы РК  Волейбольные команды РК  Развитие легкой атлетике в РК  История баскетбольного клуба «Буревестник» РК  Участие спортсменов РК по гимнастике в соревнованиях РФ  История развития лыжного спорта в РК  Династия в лыжном спорте  Проведение в РК чемпионата РФ по</p>
---	--

	лыжным гонкам Знаменитые тренера по лыжным гонкам в РК Участие пловцов РК на Олимпиаде Команда «Динамо» по волейболу в РК
--	--



11 класс

<p>Обязательный минимум содержания основной образовательной программы по физической культуре</p>	<p>Содержание реализуемой программы учебного предмета по физической культуре в соответствии с требованиями ФКГОС</p>
<p><b>ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ</b></p>	
<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p>	<p>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</p> <p>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</p> <p>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</p> <p>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</p> <p>Инструктаж по технике безопасности.</p> <p>Олимпийские игры древности и современности. Основные этапы развития физической культуры в России.</p> <p>Деятельность учащихся, направленная на развитие физических качеств и формирование практических навыков, необходимых для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО.</p> <p>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО и организация недельного двигательного режима.</p> <p>Виды спортивной профессиональной деятельности: спортивный тренер, учитель физической культуры; спортивный врач; спортивный комментатор; спортивный менеджер, директор.</p>

<b>ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Оздоровительные системы</b></p> <p>Оздоровительные системы физического воспитания.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ритмическая гимнастика:</b></p> <p>индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p style="text-align: center;"><b>Аэробика:</b></p> <p>индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p> <p style="text-align: center;"><b>Атлетическая гимнастика:</b></p> <p>индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p style="text-align: center;"><b>Индивидуально-ориентированные сберегающие технологии:</b></p> <p>гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</p>	<p style="text-align: center;"><b>Оздоровительные системы</b></p> <p>физического воспитания.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ритмическая гимнастика:</b></p> <p>индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p> <p style="text-align: center;"><b>Аэробика:</b></p> <p>индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</p> <p style="text-align: center;"><b>Атлетическая гимнастика:</b></p> <p>индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</p> <p style="text-align: center;"><b>Индивидуально-ориентированные сберегающие технологии:</b></p> <p>гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</p> <p style="text-align: center;"><b>Комплексы упражнений</b></p> <p>адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</p> <p style="text-align: center;"><b>Ритмическая гимнастика (девушки):</b></p> <p>индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</p>
<b>СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ</b>	
<p style="text-align: center;"><b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах;</b></p>	<p style="text-align: center;"><b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО); совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях (на спортивных снарядах); в беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту с разбега; передвижениях на лыжах;</b></p>

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

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

**Бег на короткие дистанции (100 м).** Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.

Развитие скоростно-силовых качеств.

**Инструктаж по технике безопасности.**

**Бег на средние дистанции.** Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств

**Бег на длинные дистанции.**

**Спортивная игра «Лапта».** ОРУ.

Специальные беговые упражнения.

Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Развитие выносливости

**Бег (23 мин).** Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. **Спортивные игры (футбол).** Развитие выносливости

**Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным душажным ходом**

**Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)..**

Учебная игра. **Подготовка к соревновательной деятельности, совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в баскетболе.** Развитие координационных способностей

**Акробатическая комбинация.**

Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (*с помощью*). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. **Инструктаж по технике безопасности.**

**Совершенствование техники передвижения на лыжах попеременным душажным ходом**

Контроль попеременного душажного хода. **Совершенствование одновременного одношажного хода.**

	<p><b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</b></p> <p><b>Прыжок в высоту с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные</b></p>
<p><b>ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА</b></p>	
<p><b>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; спине, боку с грузом в руке.</b></p>	<p><b>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Страховка. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; передвижение различными способами с грузом на плечах по возвышающейся над землей опоре; Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования.</b></p> <p>Баскетбольные команды РК          Развитие гимнастики в РК          Знаменитые лыжники РК          Лыжные виды спорта в РК          Знаменитые пловцы РК          Волейбольные команды РК          Развитие легкой атлетике в РК          История баскетбольного клуба «Буревестник» РК          Участие спортсменов РК по гимнастике в соревнованиях РФ          История развития лыжного спорта в РК          Династия в лыжном спорте          Проведение в РК чемпионата РФ по лыжным гонкам          Знаменитые тренера по лыжным гонкам в РК          Участие пловцов РК на Олимпиаде          Команда «Динамо» по волейболу в РК</p>

## Тематический план

### 10 класс

п. п.	Наименование разделов, тем	Количество часов	В т. ч. на лабораторные, практические занятия и контрольные работы
1.	<b>Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>	20	
2.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	20	
3.	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	55	
4.	<b>Прикладная физическая подготовка</b>	13	

### 11 класс

№ п. п.	Наименование разделов, тем	Количество часов	В т. ч. на лабораторные, практические занятия и контрольные работы
1.	<b>Физическая культура и основы здорового образа жизни</b>	18	
2.	<b>Физкультурно-оздоровительная деятельность</b>	18	
3.	<b>Спортивно-оздоровительная деятельность</b>	54	
4.	<b>Прикладная физическая подготовка</b>	12	

**Календарно-тематическое планирование  
10 класс**

**Количество часов в неделю – 3**

**Количество часов за год – 108**

№ п. п.	Наименование темы	Количество часов	В т. ч. на лабораторные, практические занятия и контрольные работы
1	<b>I четверть. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	<b>27</b>	
2	<b>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</b> <b>Бег на короткие дистанции (100 м).</b> Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	
3	<b>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</b> <b>Бег на короткие дистанции (100 м).</b> Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега	1	
4	<b>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</b> <b>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</b>	1	
5	<b>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</b> <b>Бег на средние дистанции. Линейная</b>	1	

	эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств		
6	<b>Инструктаж по технике безопасности. Бег на средние дистанции.</b> Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1	
7	<b>Олимпийские игры древности и современности. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</b>	1	
8	<b>Основные этапы развития физической культуры в России.</b> Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы прыжков	1	
9	<b>Деятельность учащихся, направленная на развитие физических качеств и формирование практических навыков, необходимых для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО.</b> Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
10	<b>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО и организация недельного двигательного режима.</b> Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)	1	
11	<b>Виды спортивной профессиональной деятельности: спортивный тренер, учитель физической культуры; спортивный врач; спортивный комментатор; спортивный менеджер, директор.</b> Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания мяча.	1	
12	<b>Оздоровительные системы физического воспитания.</b> Бег на длинные дистанции. Спортивная игра «Лапта». ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Развитие выносливости	1	
13	<b>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом,</b>	1	

	<b>пространственной точностью. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</b>		
14	<b>Бег (20 мин).</b> Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. <b>Спортивные игры (футбол).</b> Развитие выносливости	1	
15	<b>Бег (22 мин).</b> Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. <b>Спортивные игры (футбол).</b> Развитие выносливости	1	
16	<b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)</b>	1	
17	<b>Бег (23 мин).</b> Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Бег под гору. <b>Спортивные игры (футбол).</b> Развитие выносливости	1	
18	<b>Бег (23 мин).</b> Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. <b>Спортивные игры (футбол).</b> Развитие выносливости	1	
19	<b>Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</b>	1	
20	<b>Бег (23 мин).</b> Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. <b>Спортивные игры (футбол).</b> Развитие выносливости	1	
21	<b>Бег (23 мин).</b> Преодоление вертикальных препятствий прыжком. Специальные беговые упражнения. Бег в гору. <b>Спортивные игры (футбол).</b> Развитие выносливости	1	
22	<b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)</b>	1	
23	<b>Бег (19 мин).</b> Преодоление вертикальных препятствий. <b>Спортивная игра «Лапта».</b> ОРУ. Развитие выносливости	1	
24	<b>Бег (3 км).</b> Развитие выносливости. ОРУ. Специальные беговые упражнения.	1	
25	<b>Современные оздоровительные системы физического воспитания (фитнес, аэробика, йога) их роль в формировании здорового образа жизни</b>	1	
26	<b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов</b>	1	



	<b>испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</b>		
27	<b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</b>	1	
28	<i>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</i>	1	
29	<b>II четверть. Акробатика. Баскетбол.</b>	<b>21</b>	
30	<b>Акробатическая комбинация.</b> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	
31	<b>Акробатическая комбинация.</b> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	1	
32	<b>Акробатическая комбинация.</b> Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках ( <i>с помощью</i> ). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей	1	
33	<b>Акробатическая комбинация.</b> Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
34	<b>Акробатическая комбинация.</b> Комбинация из разученных элементов ( <i>длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед</i> ). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами. Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
35	<b>Совершенствование</b> передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв ( $2 \times 1$ ). Развитие скоростных качеств. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	
36	<b>Совершенствование</b> передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными	1	

	способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв ( $2 \times 1$ ). Развитие скоростных качеств.		
37	<b>Совершенствование</b> передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв ( $3 \times 2$ ). Развитие скоростных качеств	1	
38	<b>Совершенствование</b> передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита ( $2 \times 3$ ). Развитие скоростных качеств	1	
39	<b>Совершенствование</b> передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита ( $2 \times 3$ ). Развитие скоростных качеств	1	
40	<b>Совершенствование</b> передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита ( $3 \times 2$ ). Развитие скоростных качеств	1	
41	<b>Совершенствование</b> передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита ( $2 \times 1 \times 2$ ). Развитие скоростных качеств	1	
42	Личная защита. Развитие координационных способностей. Учебная игра.	1	
43	Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
44	Передача мяча двумя руками от груди в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
45	<b>Совершенствование</b> передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита ( $2 \times 1 \times 2$ ). Развитие скоростных качеств	1	
46	<b>Совершенствование</b> передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита ( $2 \times 1 \times 2$ ).	1	

	Развитие скоростных качеств		
47	<b>Совершенствование</b> передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением.	1	
48	Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите ( <i>вырывание, выбивание, накрытие броска</i> ). Нападение через заслон. Развитие скоростных качеств	1	
49	<b>Совершенствование</b> передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты Нападение через заслон. Развитие координационных качеств	1	
50	<b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</b>	1	
51	<b>III четверть. Лыжная подготовка. Оздоровительные системы физического воспитания.</b>	<b>30</b>	
52	Попеременный двушажный ход. Температурный режим занятий, форма одежды на уроках лыжной подготовки. Круговая тренировка. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	
53	Попеременный двушажный ход. Поворот кругом, махом, переступанием. Круговая тренировка	1	
54	<b>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</b>	1	
55	<b>Совершенствование техники передвижения на лыжах</b> попеременным двушажным ходом.	1	
56	Контроль попеременного двушажного хода. <b>Совершенствование одновременного одношажного хода.</b>	1	
57	<b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)</b>	1	

58	<b>Совершенствование</b> одновременных ходов. Поворот кругом махом и переступанием.	1	
59	Классические лыжные хода. Торможение и повороты плугом. Лыжные гонки 2 км.	1	
60	<b>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</b>	1	
61	Совершенствование лыжных ходов. Правила соревнований по л/г. Поворот кругом махом и переступанием.	1	
62	<b>Передвижение на лыжах</b> 3 км. Переходы с хода на ход. Игры на лыжах. Преодоление спусков и подъемов.	1	
63	<b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)</b>	1	
64	Разучивание перехода с хода на ход. Контроль поворота кругом махом. Полу коньковый ход.	1	
65	Лыжная гонка 3 км. Коньковые хода.	1	
66	<b>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</b>	1	
67	<b>Совершенствование</b> перехода с хода на ход. Преодоление спусков и подъемов. Полу коньковый ход. Коньковые хода. Ходьба на лыжах.	1	
68	<b>Совершенствование</b> перехода с хода на ход. Преодоление спусков и подъемов. Полу коньковый ход. Коньковые хода. Ходьба на лыжах 4 км.	1	
69	<b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)</b>	1	
70	Разучивание торможения и поворота плугом. Коньковые хода. Эстафеты на лыжах.	1	
71	Лыжная гонка 5 км. Коньковые хода.	1	
72	<b>Оздоровительные системы физического воспитания</b>	1	
73	Совершенствование упражнений на склоне. Коньковые хода. Торможение повороты плугом.	1	
74	Полоса препятствий на склоне	1	
75	<b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе,</b>	1	

	<b>футболе, мини-футболе)</b>		
76	Контроль поворотов и торможений. Эстафеты на склоне. Правила соревнований по л/гонкам. Полоса препятствий на склоне.	1	
77	<b>Оздоровительные системы физического воспитания</b>	1	
78	Кросс-поход.	1	
79	Контроль поворотов и торможений. Эстафеты на склоне. Правила соревнований по л/гонкам. Полоса препятствий на склоне	1	
80	<b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)</b>	1	
81	<b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</b>	1	
82	<b>IV четверть. Волейбол. Легкая атлетика.</b>	<b>30</b>	
83	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	
84	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
85	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
86	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
87	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	1	

	Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей		
88	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
89	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
90	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
91	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
92	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
93	Комбинации из разученных перемещений. Верхняя передача мяча в парах через сетку. Передача мяча над собой во встречных колоннах. Отбивание мяча кулаком через сетку. Нижняя прямая подача, прием подачи. Прямой нападающий удар после подбрасывания мяча партнером. Игра по упрощенным правилам	1	
94	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	1	

	Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки.		
95	Промежуточная аттестация	1	<b>1</b>
96	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону	1	
97	Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
98	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2-ю зону. Групповое блокирование. Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
99	Учебная игра. <b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе</b>	1	
100	<b>Бег на короткие дистанции (100 м).</b> Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	
101	<b>Бег на короткие дистанции (100 м).</b> Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70–90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом	1	
102	Низкий старт. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений	1	
103	<b>Бег на средние дистанции (300 м).</b> Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1	
104	<b>Бег на средние дистанции (300 м).</b> Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1	
105	<b>Прыжок в высоту</b> с 11–13 беговых шагов. Подбор разбега. Отталкивание. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	
106	<b>Прыжок в высоту</b> с 11–13 беговых шагов. Метание мяча (150 г) на дальность с 5–6 шагов. ОРУ. Специальные беговые упражнения	1	

107	<b>Бег на длинные дистанции. Развитие выносливости. Правила соревнований</b>	1	
108	<b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</b>	1	
109	<b>Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований</b>	1	
110	<b>Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в тройках. Прием мяча двумя руками снизу.</b>	1	
111	<b>Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координационных способностей</b>	1	



11 класс

Количество часов в неделю – 3

Количество часов за год – 102

№ п. п.	Наименование темы	Количество часов	В т. ч. на лабораторные, практические занятия и контрольные работы
1	<b>І четверть. Легкая атлетика. Кроссовая подготовка.</b>	27	
2	<p><b>Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.</b></p> <p>Бег на короткие дистанции (60 м). Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b></p>	1	
3	<p><b>Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.</b></p> <p>Бег на короткие дистанции (60 м). Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям</p>	1	
4	<p><b>Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.</b></p> <p><i>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</i></p>	1	
5	<p><b>Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности.</b></p> <p>Бег на средние дистанции. Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств</p>	1	

6	<b>Инструктаж по технике безопасности. Бег на средние дистанции.</b> Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1	
7	<b>Олимпийские игры древности и современности. Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</b>	1	
8	<b>Основные этапы развития физической культуры в России. Прыжок в длину</b> способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями	1	
9	<b>Деятельность учащихся, направленная на развитие физических качеств и формирование практических навыков, необходимых для выполнения испытаний (тестов) комплекса ГТО. Прыжок в длину</b> способом «прогнувшись» с 13–15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину	1	
10	<b>Самостоятельная подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО и организация недельного двигательного режима. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)</b>	1	
11	<b>Виды спортивной профессиональной деятельности: спортивный тренер, учитель физической культуры; спортивный врач; спортивный комментатор; спортивный менеджер, директор. Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность.</b> Развитие скоростно-силовых качеств	1	
12	<b>Оздоровительные системы физического воспитания. Бег на длинные дистанции. Спортивная игра «Лапта».</b> ОРУ. Специальные беговые упражнения. Правила соревнований в беге на длинные дистанции. Развитие выносливости	1	
13	<b>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</b>	1	

14	Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по метанию	1	
15	<b>Бег</b> в равномерном темпе ( <i>12 мин</i> ). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. <b>Спортивная игра «Лапта»</b> . Развитие выносливости	1	
16	<b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)</b>	1	
17	<b>Бег</b> ( <i>20 мин</i> ). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. <b>Футбол</b> . Правила соревнований по кроссу	1	
18	<b>Бег</b> ( <i>24 мин</i> ). Преодоление горизонтальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. <b>Футбол</b> . Правила соревнований по кроссу	1	
19	<b>Полосы препятствий. Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования</b>	1	
20	<b>Бег</b> ( <i>26 мин</i> ). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. <b>Футбол</b> . Правила соревнований по кроссу	1	
21	<b>Бег</b> ( <i>28 мин</i> ). Преодоление вертикальных препятствий. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. <b>Футбол</b> . Правила соревнований по кроссу	1	
22	<b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)</b>	1	
23	<b>Бег</b> ( <i>28 мин</i> ). Преодоление вертикальных препятствий. <b>Спортивная игра «Лапта»</b> . ОРУ. Развитие выносливости	1	
24	<b>Бег</b> на результат ( <i>3000 м – м., 2000 м – д.</i> ). Развитие выносливости	1	
25	<b>Современные оздоровительные системы физического воспитания (фитнес, аэробика, йога) их роль в формировании здорового образа жизни</b>	1	
26	<b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</b>	1	
27	<b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и</b>	1	

	<b>нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</b>		
28	<b>Комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительные ходьба и бег.</b>	1	
29	<b>II четверть. Акробатика. Баскетбол.</b>	<b>21</b>	
30	<b>Совершенствование техники упражнений в индивидуально подобранных акробатических и гимнастических комбинациях. Акробатическая комбинация.</b> ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	
31	<b>Акробатическая комбинация.</b> ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способностей.	1	
32	<b>Акробатическая комбинация.</b> ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей	1	
33	<b>Акробатическая комбинация.</b> ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей	1	
34	<b>Акробатическая комбинация.</b> ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину. Развитие координационных способностей.	1	
35	<b>Совершенствование</b> перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (2 × 1). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
36	<b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). Приемы командно-тактических действий в баскетболе.</b> Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со	1	

	средней дистанции. Быстрый прорыв ( $3 \times 1$ ). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
37	<b>Приемы защиты и самообороны из атлетических единоборств. Совершенствование</b> перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты ( $2 \times 1 \times 2$ ). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
38	<b>Кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования. Совершенствование</b> перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением	1	
39	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты ( $1 \times 3 \times 1$ ). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
40	<b>Совершенствование</b> перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции	1	
41	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты ( $2 \times 3$ ). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
42	<b>Совершенствование</b> перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции.	1	
43	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты ( $2 \times 3$ ). Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
44	Совершенствование перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
45	<b>Совершенствование</b> перемещений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением.	1	

	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
46	<b>Совершенствование</b> перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
47	<b>Совершенствование</b> перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Бросок полукрюком в движении. Сочетание приемов: передача, ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
48	<b>Совершенствование</b> перемещений и остановок игрока. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. Добивание мяча	1	
49	Учебная игра. <b>Подготовка к соревновательной деятельности, совершенствование технических приемов и командно- тактических действий в баскетболе.</b> Сочетание приемов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите ( <i>перехват, вырывание, выбивание мяча, накрывание мяча</i> ). Нападение через центрального. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
50	<b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</b>	1	
51	<b>III четверть. Лыжная подготовка. Оздоровительные системы физического воспитания.</b>	<b>30</b>	
52	Попеременный двушажный ход. Температурный режим занятий, форма одежды на уроках лыжной подготовки. Круговая тренировка. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	
53	Одновременный одношажный. Круговая тренировка	1	
54	<b>Ритмическая гимнастика: индивидуально подобранные композиции из упражнений, выполняемых с разной амплитудой, траекторией, ритмом, темпом, пространственной точностью.</b>	1	
55	<b>Совершенствование техники передвижения на лыжах</b> попеременным двушажным ходом.	1	

56	Контроль попеременного двушажного хода. <b>Совершенствование одновременного одношажного хода.</b>	1	
57	<b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)</b>	1	
58	<b>Совершенствование</b> одновременных ходов. Поворот кругом махом и переступанием.	1	
59	Классические лыжные хода. Торможение и повороты плугом. Лыжные гонки 2 км.	1	
60	<b>Аэробика: индивидуально подобранные композиции из дыхательных, силовых и скоростно-силовых упражнений, комплексы упражнений на растяжение и напряжение мышц.</b>	1	
61	Совершенствование лыжных ходов. Правила соревнований по л/г. Поворот кругом махом и переступанием.	1	
62	<b>Передвижение на лыжах</b> 3 км. Переходы с хода на ход. Игры на лыжах. Преодоление спусков и подъемов.	1	
63	<b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)</b>	1	
64	Разучивание перехода с хода на ход. Контроль поворота кругом махом. Полу коньковый ход.	1	
65	Лыжная гонка 3 км. Коньковые хода.	1	
66	<b>Атлетическая гимнастика: индивидуально подобранные комплексы упражнений с дополнительным отягощением локального и избирательного воздействия на основные мышечные группы.</b>	1	
67	<b>Совершенствование</b> перехода с хода на ход. Преодоление спусков и подъемов. Полу коньковый ход. Коньковые хода. <b>Передвижение на лыжах.</b>	1	
68	<b>Совершенствование</b> перехода с хода на ход. Преодоление спусков и подъемов. Коньковые хода. Ходьба на лыжах 4 км.	1	
69	<b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)</b>	1	
70	Разучивание торможения и поворота плугом. Коньковые хода. Эстафеты на лыжах.	1	
71	Лыжная гонка 5 км. Коньковые хода.	1	
72	<b>Оздоровительные системы физического воспитания</b>	1	
73	Совершенствование упражнений на склоне. Коньковые хода. Торможение повороты плугом.	1	
74	Полоса препятствий на склоне	1	

75	<b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)</b>	1	
76	Контроль поворотов и торможений. Эстафеты на склоне. Правила соревнований по л/гонкам. Полоса препятствий на склоне.	1	
77	<b>Оздоровительные системы физического воспитания</b>	1	
78	Кросс-поход.	1	
79	Контроль поворотов и торможений. Эстафеты на склоне. Правила соревнований по л/гонкам. Полоса препятствий на склоне	1	
80	<b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в спортивных играх (баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе)</b>	1	
81	<b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</b>	1	
82	<b>IV четверть. Волейбол. Легкая атлетика.</b>	<b>24</b>	
83	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	
84	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
85	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар	1	
86	Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
87	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
88	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов:	1	



	прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств		
89	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
90	Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	1	
91	<b>Совершенствование</b> стоек и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча	1	
92	Промежуточная аттестация	1	<b>1</b>
93	Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
94	Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны	1	
95	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способностей	1	
96	Учебная игра. <b>Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе</b>	1	
97	<b>Бег на короткие дистанции (100 м).</b> Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. <b>Инструктаж по технике безопасности.</b>	1	
98	Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания	1	
99	<b>Бег на средние дистанции.</b> Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств. Правила соревнований	1	
100	<b>Бег на длинные дистанции.</b> Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств	1	
101	Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств	1	

102	<b>Подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).</b>	1	
103	<b>Эстафеты. Специальные беговые упражнения. ОРУ. Развитие скоростных качеств</b>	1	
104	<b>Учебная игра. Совершенствование технических приемов и командно-тактических действий в волейболе</b>	1	
105	<b>Прямой нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование.</b>	1	
106	<b>Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей</b>	1	

#### **Перечень обязательных контрольных (лабораторных, практических) работ**

Промежуточная аттестация

Бег 100 м

Бег 300 м

Бег 500 м

Бег 1000 м

Бег 3000 м (2000 м)

Метание мяча (м)

Подтягивание (кол-во раз)

Челночный бег (сек)

Прыжок в длину с места (см)

Акробатика (учебная комбинация)

Баскетбол (комбинация из освоенных элементов)

Лыжная подготовка

Лыжные гонки 1 км

Лыжные гонки 2 км

Лыжные гонки 3 км

Лыжные гонки 5 км

Волейбол (комбинация из освоенных элементов)

#### **Требования к уровню подготовки учащихся**

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

##### **знать/понимать**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

**уметь**

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

**использовать** приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

- понимания взаимосвязи учебного предмета с особенностями профессий и профессиональной деятельности, в основе которых лежат знания по данному учебному предмету.

**Критерии и нормы оценки знаний и умений учащихся  
10 класс**

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м	14.5	14.9	15.5	16.5	17.0	17.8
Бег 300 м	52	57	1.00	58	1.07	1.13
Бег 500 м	1.35	1.45	2.02	1.55	2.10	2.20
Бег 1000 м	3.40	4.00	4.15	4.45	5.05	5.25
Метание мяча (м)	39	34	26	23	18	14
Подтягивание (кол-во раз)	10	8	7	20	15	10
Челночный бег (сек)	7.7	8.4	8.6	8.5	9.4	9.9

Прыжок в длину с места (см)	238	205	190	185	160	140
Акробатика (учебная комбинация)	Техника выполнения					
Баскетбол (комбинация из освоенных элементов)	Техника выполнения					
Лыжная подготовка	Освоение техники лыжных ходов					
Лыжные гонки 1 км				7.00	7.30	8.10
Лыжные гонки 2 км	10.00	11.00	12.30	12.00	12.30	13.00
Лыжные гонки 3 км	15.30	16.30	18.00	19.00	20.00	22.00
Лыжные гонки 5 км	27.00	29.00	31.00			
Волейбол (комбинация из освоенных элементов)	Техника выполнения					

### 11 класс

Нормативы	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Бег 100 м	14.2	14.5	15.0	16.0	16.5	17.0
Бег 300 м	50	55	58	58	1.08	1.15
Бег 500 м	1.32	1.44	1.55	1.55	2.20	2.35
Бег 1000 м	3.25	3.55	4.10	4.40	5.00	5.20
Бег 3000 м (2000 м)	13.00	14.00	16.30	10.00	11.30	12.00
Метание мяча (м)	40	35	27	25	20	15
Подтягивание (кол-во раз)	13	10	8	13	8	5
Челночный бег (сек)	7.4	8.0	8.2	8.3	9.6	10.2
Прыжок в длину с места (см)	248	211	195	180	150	135
Акробатика (учебная комбинация)	Техника выполнения					
Баскетбол (комбинация из освоенных элементов)	Техника выполнения					
Лыжная подготовка	Освоение техники лыжных ходов					
Лыжные гонки 1 км				5.30	6.00	7.00
Лыжные гонки 2 км	10.00	11.00	12.00	12.00	12.30	13.00
Лыжные гонки 3 км	15.00	16.00	17.00	19.00	20.00	22.00
Лыжные гонки 5 км	25.00	27.00	29.00			
Волейбол (комбинация из освоенных элементов)	Техника выполнения					

### Учебно-методические средства обучения

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, 2012.
5. *Настольная книга учителя физической культуры* / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 496 с.
6. *Настольная книга 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. *Пояснительная* записка к федеральному базисному учебному плану и примерный учебный план для общеобразовательных учреждений РФ // Физкультура в школе. – 2006. – № 6.

9. *Физическое* воспитание учащихся 10–11 классов: пособие для учителя / под ред. В. И. Ляха, Г. Б. Мейксона. – М.: Просвещение, 1998. – 112 с.

10. Физическая культура: 1-11 классы: комплексная программа физического воспитания учащихся В.И. Ляха, А.А. Зданевича /авт.-сост. А.Н. Каинов, Г.И. Курьерова-Изд. 2-е. - Волгоград: Учитель, 2013-171 с.

11. Физическая культура: 9-11 классы (юноши и девушки): рабочие программы по учебникам В.И. Ляха/ авт.-сост. М.С. Свиридова, А.Я. Лушаев.-Волгоград: Учитель, 2015.- 104 с.