

**Рабочая программа по физической культуре  
за курс среднего общего образования  
Муниципального автономного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №1» города Когалыма  
(МАОУ СОШ №1)**

**СОДЕРЖАНИЕ**

<b>№</b>	<b>Элементы Рабочей программы</b>	<b>страницы</b>
1.	Пояснительная записка	3
2.	Общая характеристика учебного предмета	5
3.	Место учебного предмета в учебном плане	5
4.	Общеучебные умения, навыки и способы деятельности	6
5.	Содержание учебного материала:	7
6.	10-11 класс	7
7.	Планируемые результаты освоения учебного предмета	11
8.	Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения рабочей программы	12
9.	<b>Приложение</b>	
	Календарно-тематические планы:	
	10 А, 10Б	
	11А, 11Б	



### Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе государственного образовательного стандарта среднего общего образования. Она определяет обязательную часть учебного курса, конкретизирует содержание его предметных тем и дает распределение учебных часов на их изучение.

Программа не задает жесткого объема содержания образования и не связывает с конкретными педагогическими направлениями, технологиями и методиками. В таком представлении своего содержания программа не сковывает творческой инициативы авторов-разработчиков учебных программ по отдельным разделам курса «Физическая культура», сохраняет им широкие возможности в реализации своих взглядов и идей на построение учебного процесса, выборе собственных образовательных траекторий, инновационных форм и методов организации занятий.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

- Федеральный компонент государственного стандарта общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 05 марта 2004 г. №1089 (с изменениями от 24 января 2012 г. № 39).
- Федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы общеобразовательных учреждений РФ, утвержденный приказом Минобрнауки России от 09 марта 2004г. № 1312.
- Примерная программа среднего общего образования по физической культуре, созданная на основе федерального компонента государственного образовательного стандарта.
- Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1».
- Приказ директора МАОУ СОШ №1 от 24.03.2015 года №161 «Об утверждении перечня учебников на 2015-2016 учебный год»
- Основная образовательная программа среднего общего образования Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №1» города Когалыма на 2015-2016 учебный год.
- Положение о Рабочей программе учебного предмета, курса, дисциплин (модулей), утвержденное приказом директора МАОУ СОШ №1 от 31.12.2014г. № 701.

#### *Структура документа*

Программа включает три раздела: пояснительную записку; основное содержание с примерным распределением учебных часов по разделам; требования к уровню подготовки выпускников средней школы.

#### *Цели*

Общей целью образования в области физической культуры является содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым обучающимся личной физической культурой. В соответствии с этим, данная

программа среднего общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:

- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение 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.

#### *Задачи*

Задачи физического воспитания обучающихся на ступени среднего общего образования направлены на то, чтобы:

- выработать у обучающихся умения использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга;
- сформировать у молодых людей общественные и личные представления о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, содействовать их гармоничному развитию;
- углубить знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства;
- дать обучающимся конкретные представления о самостоятельных занятиях физической культурой и спортом с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом их индивидуальных особенностей;
- обогатить двигательный опыт обучающихся, повысить координационную базу путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий, выработать умение применять их в различных по сложности условиях;
- закрепить у юношей и девушек потребность к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, сформировать у них адекватную самооценку;
- воспитать у обучающихся такие нравственные и волевые качества, как самосознание, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, обучить молодых людей основам саморегуляции.

### **Общая характеристика учебного предмета**

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

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

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

Согласно учебному плану МАОУ СОШ №1 на изучение учебного предмета Физическая культура в 10-11 классах отводится 3 часа в неделю (105 учебных часов в год). Третий час на преподавание данного учебного предмета был введен приказом Министерства образования и науки РФ от 30.08.2010г. № 889 с целью увеличения двигательной активности и развития физических качеств обучающихся, а так же для внедрения современных систем физического воспитания школьников.

Программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входят разделы программы: лёгкая атлетика, спортивные игры (баскетбол, волейбол), лыжная (кроссовая) подготовка, гимнастика. Вариативная часть используется (по усмотрению учителя) для:

- развития физических качеств обучающихся за счет внедрения современных систем физического воспитания (атлетическая гимнастика, шейпинг);
- более углубленного изучения одного из разделов базовой части программного материала по предмету «Физическая культура» (баскетбол или волейбол).

Таким образом, в течение года обучающиеся изучают программный материал по 5 – 6 разделам. Программный материал по каждому из разделов при переходе из 10-го в 11-й класс усложняется за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных. Для прохождения теоретических сведений, как правило, выделяется время в процессе уроков или отдельно 1 час в учебной четверти.

Изучение программного материала предмета Физическая культура на ступени среднего общего образования осуществляется с применением гендерного подхода. Класс делится на два отделения (юношей и девушек), каждое из которых занимается со своим учителем по отдельному учебному плану. Это позволяет педагогу более гибко планировать изучение программного материала и варьировать физическую нагрузку в процессе урока с учетом половых особенностей и возможностей обучающихся.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание обучающихся. Оценивание предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения обучающимися умений и навыков. По окончании

средней школы, обучающийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы обучающийся сдает дифференцированный зачет.

Как указывалось выше, данная рабочая программа не задает жесткого объема содержания образования по отдельным разделам. А потому, приведенное ниже распределение учебного времени, отводимого для прохождения различных видов программного материала, является примерным, не сковывающим личной инициативы учителя.

**Распределение учебного времени на различные виды программного материала для обучающихся 10 – 11 классов  
 (сетка часов при трехразовых занятиях в неделю)**

№ н/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)	
		Класс	
		10	11
<b>I.</b>	<b>Базовая часть</b>	<b>93</b>	<b>93</b>
1.	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе уроков	
2.	Легкая атлетика	21	21
3.	Баскетбол	16	16
4.	Волейбол	16	16
5.	Гимнастика с элементами акробатики	18	18
6.	Лыжная подготовка*	18	18
7.	Тестирование	4	4
<b>II.</b>	<b>Вариативная часть</b>	<b>12</b>	<b>12</b>
1.	Атлетическая гимнастика (шейпинг) или спортивные игры (углубление изучения баскетбола, волейбола) – по усмотрению учителя	12	12
<b>Итого</b>		<b>105</b>	<b>105</b>

\*Кроссовая подготовка (для бесснежных районов и при низкотемпературных погодных условиях).

**Резерв учебного времени**

Резерв учебного времени (из вариативной части программного материала) используется учителем физической культуры на реализацию собственных авторских подходов в структурировании и дополнительном наполнении учебного материала, использовании разнообразных форм организации учебного процесса, внедрении современных методов обучения и педагогических технологий,

расширения или углубления изучения одного из разделов учебной программы по предмету «Физическая культура».

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

Программа предусматривает формирование у учащихся умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего общего образования являются:

- **в познавательной деятельности:** определение существенных характеристик изучаемого объекта; самостоятельное создание алгоритмов деятельности; формулирование полученных результатов;
- **в информационно-коммуникативной деятельности:** поиск нужной информации по заданной теме; умение развернуто обосновывать суждения, давать определения, приводить доказательства; владение основными видами публичных выступлений, следование этическим нормам и правилам ведения диалога;
- **в рефлексивной деятельности:** понимание ценности образования как средства развития культуры личности; объективное оценивание своих учебных достижений, поведения, черт своей личности; владение навыками организации и участия в коллективной деятельности.

### **Содержание программного материала средней школы (210ч.)**

#### ***X - XI класс***

#### **Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности**

Предупреждение раннего старения и длительное сохранение творческой активности человека, средствами физической культуры. Общие представления о современных оздоровительных системах физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика, шейпинг), их цель, задачи, содержание и формы организации. Формирование индивидуального стиля жизни, приобретение положительного психосоциального статуса и личностных качеств, культуры межличностного общения и поведения.

Влияние регулярных занятий физическими упражнениями родителей на состояние здоровья их будущих детей. Занятия физической культурой в предродовой период у женщин, особенности их организации, содержания и направленности (материал для девушек).

Физическая культура в организации трудовой деятельности человека, основные причины возникновения профессиональных заболеваний и их профилактика оздоровительными занятиями физической культурой (гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью, простейшие сеансы релаксации и самомассажа, банных процедур).

Общие представления об адаптивной физической культуре, цель, задачи и формы организации, связь содержания и направленности с индивидуальными

показаниями здоровья. Индивидуальные комплексы упражнений адаптивной (лечебной) физической культуры в соответствии с медицинскими показаниями (при нарушениях зрения, осанки и плоскостопии; при остеохондрозе; бронхиальной астме и заболеваниях сердечно-сосудистой системы; при частых нервно-психических перенапряжениях, стрессах, головных болях; простудных заболеваниях и т.п.). Комплексы упражнений в преддровом периоде (материал для девушек).

Правила и требования по индивидуализации содержания самостоятельных форм занятий адаптивной физической культурой.

Требования к технике безопасности на занятиях физическими упражнениями разной направленности (в условиях спортивного зала и спортивных площадок).

Основы законодательства Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья (извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой).

### **Навыки, умения, развитие двигательных качеств**

#### ***Легкая атлетика – 39 часов***

Высокий старт и стартовое ускорение до 40м. Финиширование. Бег 100м на результат. Эстафетный бег (4 x 60м). Челночный бег (4 x 9м; 10 x 10м). Бег 800м на результат (юноши, 10 класс). Бег 1000м на результат (юноши, 11 класс).

Прыжок в длину с 13 – 15 шагов разбега. Прыжок в высоту способом «перешагивание» с 9 – 11 шагов разбега.

Юноши – метание мяча 150 г с 4 – 5 бросковых шагов, с полного разбега на дальность, в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1м x 1м) с расстояния до 20м.

Девушки – метание теннисного мяча и мяча 150 г с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и заданное расстояние; в горизонтальную и вертикальную цель (1м x 1м) с расстояния 12 – 14м.

Метание гранаты (500-700 г – юноши; 300-500 г – девушки) с места на дальность, с 4 – 5 бросковых шагов, с укороченного и полного разбега на дальность, в коридор 10м и заданное расстояние.

Бросок набивного мяча (3 кг – юноши; 2 кг – девушки) двумя руками из различных исходных положений с места, с одного – четырех шагов разбега вперед-вверх на дальность и заданное расстояние.

#### ***Баскетбол – 32 часа***

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (в различных построениях). Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинации освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам баскетбола.

### ***Волейбол – 32 часа***

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подачи мяча (верхние и нижние прямые и боковые). Варианты нападающего удара через сетку. Варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и вдвоем), страховка. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

### ***Гимнастика с элементами акробатики – 36 часов***

Строевые упражнения – пройденный в предыдущих классах материал; повороты кругом в движении; перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении.

#### ***Акробатические упражнения***

Юноши – длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью; переворот боком; прыжки в глубину (высота 150 – 180 см); комбинации из ранее освоенных элементов.

Девушки – сед углом; сед на коленях – наклон назад; стойка на лопатках без помощи рук; стойка на голове и руках с опорой коленями о локти; комбинации из ранее изученных элементов.

#### ***Прыжки опорные***

Юноши – прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115 – 120 см (10 класс) и 120 – 125 см (11 класс).

Девушки – прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110 см).

#### ***Упражнения на развитие гибкости***

Общеразвивающие упражнения с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника. Упражнения у опоры и с партнером (стретчинг).

#### ***Упражнения в висах и упорах***

Юноши – пройденный в предыдущих классах материал; подъем в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; сгибание – разгибание рук в упоре на брусьях; угол в упоре на брусьях, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъем переворотом; подъем разгибом до седа ноги врозь, соскок махом назад.

Девушки – толчком двух ног подъем в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней жерди; упор присев на одной ноге, махом соскок.

### ***Лыжная подготовка – 36 часов***

Переход с одновременных ходов на попеременные (в зависимости от условий дистанции и состояния лыжни). Преодоление подъемов и препятствий. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование. Прохождение дистанции 5 км на результат, 10 км без учета времени (юноши); 3 км на результат, 5 км без учета времени (девушки).

#### ***Кроссовая подготовка – 36 часов***

Бег в равномерном и переменном темпе 20 – 25 минут (юноши); 15 – 20 минут (девушки). Бег 3000м на результат (юноши). Бег 2000м на результат (девушки).

Кросс до 15 минут на местности с преодолением естественных препятствий (бугры, ямы, лужи, поваленные деревья и пр.) наступанием и прыжком в шаге. Бег с гандикапом, командами, в парах до 3 км. Прыжки через препятствия на точность приземления. Многоскоки. Прыжки через скакалку на результат (количество прыжков за 1 минуту). Круговая тренировка (уклон на развитие выносливости).

**Атлетическая гимнастика (шейпинг) – 24 часа**

Подтягивания в висе, выход силой в упор из виса на перекладине, угол в упоре на брусках (юноши). Подтягивания в висе лежа, угол в висе на гимнастической стенке (девушки). Сгибания – разгибания рук в упоре лежа (девушки). Сгибания – разгибания рук в упоре на брусках (юноши). Поднимания туловища из положения лежа на спине, руки за голову («скручивания») на результат (количество подъемов за 30 секунд). Лазание по гимнастическому канату без помощи ног (юноши).

Девушки – комплексы упражнений на тренажёрах, направленные на укрепление здоровья, развитие силы и формирование красивого телосложения; упражнения стретчинга, направленные на развитие гибкости; упражнение на велотренажере; прыжки через скакалку; наклон вперед из положения сед ноги врозь.

Юноши – пауэрлифтинг (жим штанги лёжа на горизонтальной скамье; приседание со штангой на плечах; становая тяга), гиревой спорт (рывок гири 24 кг прямой рукой; толчок двух гирь 16 кг; жонглирование гирей 16 кг).

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (юноши X-XI класс)**

№№ ПП	Контрольные упражнения	10 класс			11 класс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег на 100м, с	14,5	14,9	15,5	14,2	14,5	15,0
2.	Бег 3000 м, мин, с	15,00	16,00	17,00	13,00	15,00	16,30
3.	Кросс 800 м, мин, с	2,37	2,47	3,00	-	-	-
4.	Кросс 1000 м, мин, с	-	-	-	3,30	3,40	3,55
5.	Прыжок в длину, см	440	400	340	460	420	470
6.	Прыжки в высоту, см	135	130	115	135	130	120
7.	Подтягивание на высокой перекладине, раз	11	9	8	12	10	8
8.	Упражнения ног в положение угла, сек	5	4	3	-	-	-
9.	Бег на лажках, мин, с 5 км	27,00	29,00	31,00	25,00	27,00	29,00
	10 км	Без учёта времени					

**Примечание:** Региональные и местные органы образования имеют право изменять учебные нормативы в сторону увеличения с учетом климатических и экологических условий.

**Учебные нормативы по освоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (девушки X-XI класс)**

№№ ПП	Контрольные упражнения	10 класс			11 класс		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»

1.	Бег 100 м, с	16,5	17,0	17,8	16,0	16,5	17,0
2.	Бег 2000 м, мин, с	10,10	11,40	12,40	10,00	11,30	12,30
	3000м, мин, с	Без учёта времени					
3.	Прыжок в длину, см	375	340	300	380	340	310
4.	Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, руки за головой	22	17	13	25	20	15
5.	Бег на лыжах, мин, с:						
	3 км	19,00	20,00	21,00	18,30	19,00	20,00
	5 км	Без учёта времени					
6.	Кросс 2000 м для бесснежных районов, мин, с	11,00	12,20	13,20	10,30	12,10	13,10
<b>Примечание:</b> Региональные и местные органы образования имеют право изменять учебные нормативы в сторону увеличения с учетом климатических и экологических условий.							

### **Планируемые результаты освоения учебного материала**

Учащиеся, оканчивающие среднюю школу, должны достигнуть следующего уровня физической культуры:

#### **Знания:**

Физическая культура и спорт – одно из средств всестороннего развития личности, подготовки к трудовой и общественной деятельности. Физическая культура - важнейшая составляющая образа жизни, физическая культура в семье. Закономерности двигательной активности, спортивной тренировки.

#### **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:
  - 1) повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
  - 2) подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
  - 3) организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
  - 4) активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

*Демонстрировать:*

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30м (с)	5,0	5,4
	Бег 100м (с)	14,3	17,5
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)	10	
	Прыжок в длину с места (см)	215	170
Выносливость	Кроссовый бег на 3 км (мин, с)	13,50	
	Кроссовый бег на 2 км (мин, с)		10,00

**Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения рабочей программы**

- Стандарт среднего общего образования по физической культуре;
- Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов. – М.: Просвещение, 2008;
- Дидактические материалы по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура»;
- Презентации по основным разделам и темам учебного предмета «Физическая культура».

**Демонстрационный материал:**

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения;
- презентации к урокам по разделам программ

**Технические средства:**

- музыкальный центр с системой озвучивания спортивных залов;
- проектор;
- компьютер;
- экран (настенный)

**Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:**

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая (пристенная);
- палки гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- маты гимнастические;
- перекладина навесная;
- козел гимнастический;
- конь гимнастический
- мостик гимнастический (подкидная доска);
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- мячи набивные (1 кг, 2 кг, 3 кг);
- мячи малые (теннисные, 150 г);
- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);
- рулетка измерительная (7 м, 20 м);
- щиты с баскетбольными кольцами;
- сетка волейбольная;
- конусы;
- аптечка медицинская

#### Список литературы:

1. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания. М.; Просвещение 2006 г.
2. Владимиров Н. М., Н. Н. Зырянова, Д. А. Кокшарова, Ю.М. Нестеров Подвижные игры на уроке физической культуры и в занятиях спортом, Шадринск, Пед. институт 2004г.
3. Железняк Ю.Д., Л.Н. Слуцкий «Волейбол в школе», Москва, «Просвещение
4. Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. « Планирование и организация занятий. Методическое пособие по физической культуре». – М. ДРОФА 2006 г.
5. Лях В.И, Кофмана Л.Б., Мейсона Г.Б. Под ред. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе. Физическая культура 1-11 классы. Волгоград 2010г.
6. Лях В.И., Зданевич А.А.. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы. - М.; «Просвещение» 2007г.
7. Лях В.И.. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 2000 г.
8. Матвеев Л.П.. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 2000 год.
9. Мейсон Г.Б., Любомирский Л.Е. Методика физического воспитания школьников. М.: просвещение 2005 г.
10. Мишин В.И. Настольная книга учителя физкультуры. Справочно-методическое пособие. АСТ-Астрель, Москва 2003.
11. Найминова Э.. Спортивные игры на уроках физкультуры. Книга для учителя. – Ростов-н/Д: «Феникс», 2001 г.

12. Петров П.К.. Методика преподавания гимнастики в школе, Москва, ВЛАДОС 2000г.
13. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. Издательство «Физкультура и спорт» , 1998г.