****

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по физической культуре для 10-11 классов составлена на основе Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов общеобразовательных учреждений. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич, разработанной на основе государственного стандарта основного общего образования и минимальными требованиями к уровню подготовки учащихся основной школы по физической культуре. Допущено Министерством образования и науки Российской Федерации, 2-е издание, Москва: «Просвещение» 2005 год.

В рабочей программе используются Базисный учебный план, утвержденный приказом Минобразования РФ № 1312 от 09.03.2004.

Программа рассчитана на 204 часа: 10 класс-102 часов, 11 класс-102 часов.

 Программный материал по разделу «Знания о физической культуре» преподается как в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, так и на специально отведенных уроках.

Итоговая отметка по предмету "Физическая культура" выставляется на основании оценки знаний, двигательных умений, навыков и результатов выполнения контрольных упражнений по физической подготовленности. Невыполнение нормативов физической подготовленности по независящим от школьника обстоятельствам (отставание в физическом развитии, болезнь и др.) не является основанием для снижения итоговой отметки по предмету при выполнении других учебных требований программы и высоком прилежании на занятиях.

 Недостаточная материально – техническая база не позволяет выполнять программный материал по разделу «элементы единоборств» в полном объёме, поэтому часть часов пошло на раздел лёгкая атлетика, а часть программного материала включена при прохождении в раздел гимнастика.

Часы вариативной части дополняют основные разделы программного материала базовой части, с учетом рекомендаций Минобрнауки РФ с целью содействия физическому развитию обучающихся, повышению двигательной активности и распределяются на изучение программного материала в разделах: лёгкая атлетика, гимнастика, спортивные игры (волейбол), лыжная подготовка, следующим образом:

* 10 класс: спортивные игры-12 часов, плавание-3 часа, лёгкая атлетика-3 часа плюс 6 часов из базовой части (элементы единоборств).
* 11 класс: спортивные игры-12 часов, плавание-3 часа, лёгкая атлетика-3 часа плюс 6 часов из базовой части (элементы единоборств).

**ЗАДАЧИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
10-11 КЛАССОВ НАПРАВЛЕНЫ НА:**

* *Содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;*
* *Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности,*
* *Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях,*
* *Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей;*
* *Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культурой для будущей, трудовой деятельности, подготовку к службе в армии;*
* *Закрепление потребностей к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;*
* *Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, выдержки, самообладания;*
* *Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции*.

Учебно-методический комплект:

1. Под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича. Учебник по физической культуре дляучащихся10-11 классов общеобразовательных учреждений. 3-е издание, Москва: «Просвещение» 2008 год.

**ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНТ НА РАЗЛИЧНЫЕ ВИДЫ ПРОГРММНОГО МАТЕРИАЛА (СЕТКА ЧАСОВ) ПРИ ТРЁХРАЗОВЫХ ЗАНЯТИЯХ В НЕДЕЛЮ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | **ВИДЫ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА** | Количество часов |
| КЛАССЫ |
| 10 | 11 |
|  1 | **Базовая часть** | 85 | 85 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе уроков |
| 1.2 | Спортивные игры | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика | 21 | 21 |
| 1.4 | Лёгкая атлетика | 21 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 16 | 16 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 3 | 3 |
| 1.7 | Плавание | 3 | 3 |
|  2 | **Вариативная часть** | 17 | 17 |
| 2.1 | Связанный с региональными и национальными особенностями | 8 | 8 |
| 2.2 | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углублённому изучению одного или нескольких видов спорта | 9 | 9 |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**10 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА | Количество часов |
|  | **Спортивные игры** | **31** |
| 1 | **Баскетбол** | **20** |
| 1.1 | На совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек | **2** |
| 1.2 | На совершенствование ловли и передачи мяча | **4** |
| 1.3 | На совершенствование техники ведения мяча | **4** |
| 1.4 | На совершенствование техники бросков мяча | **5** |
| 1.5 | На совершенствование тактики игры | **5** |
| 2 | **Волейбол** | **12** |
| 2.1 | На совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек | **1** |
| 2.2 | На совершенствование техники приёма и передачи мяча | **4** |
| 2.3 | На совершенствование техники подачи мяча | **2** |
| 2.4 | На совершенствование техники нападающего удара | **2** |
| 2.5 | На совершенствование техники защитных действий и тактики игры | **3** |
| 3 | **Гимнастика** | **18** |
| 3.1 | На совершенствование строевых и ОРУ | **2** |
| 3.2 | На освоение и совершенствование висов и упоров | **4** |
| 3.3 | На совершенствование опорных прыжков | **4** |
| 3.4 | На освоение и совершенствование акробатических упражнений | **4** |
| 3.5 | На развитие физических качеств | **4** |
| 4 | **Лёгкая атлетика** | **27** |
| 4.1 | На совершенствование техники спринтерского и длительного бега | **14** |
| 4.1 | На совершенствование техники прыжков в длину и высоту | **5** |
| 4.2 | На совершенствование техники метания в цель и на дальность  | **2** |
| 4.3 | На развитие физических качеств | **6** |
| 5 | **Лыжная подготовка** | **16** |
| 5.1 | На освоение техники лыжных ходов | **5** |
| 5.2 | На совершенствование техники спусков, поворотов, торможения | **5** |
| 5.3 | На развитие физических качеств | **5** |
| 5.4 | На знания о физической культуре | **1** |
| 6 | **Элементы единоборств** | **3** |
| 6.1 | На освоение техники владения приёмами | **1** |
| 6.2 | На развитие координационных способностей | **1** |
| 6.3 | На знания теоретических сведений | **1** |
| 7 | **Плавание** | **3** |
| 7.1 | На закрепление изученных способов плавания | **2** |
| 7.2 | На освоение плавания прикладными способами | **1** |

**Поурочное планирование**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы и темы** | **Всего часов** | **ДАТА** |
| **1 ЧЕТВЕРТЬ** | **27** |  |
| **Легкая атлетика** | **15** |  |
| 1 | *Урок 1. Т/Б на уроках лёгкой атлетики. ОРУ в движении. Медленный бег 3 минуты. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты: 4х30 м.,2х100м. Развитие силовых способностей (подтягивание, отжимание, пресс). Подвижные игры с прыжками в длину.* |  | № 62009 |
| 2 | *Урок 2.* *Медленный бег 3 минуты.* *ОРУ в движении*. *Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику «низкого старта» и стартового разгона (2х100м.). Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги (с7-9 шагов х4-5 раз). Развитие общей выносливости (бег 5-7 минут).* |  |  |
| 3 | *Урок 3.* *Строевые упражнения. ОРУ в движении*.  *Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику «низкого старта» и стартового разгона (2х100м.). Повторить технику метания малого мяча с 5-6 шагов разбега. Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги (с7-9 шагов х4-5 раз через натянутую резинку). Развитие силовых способностей (подтягивание, отжимание, пресс).* |  |  |
| 4 | *Урок 4.* *Медленный бег 3 минуты.* *ОРУ в движении*. *Специальные беговые упражнения. Провести учёт по бегу на 100 метров. Учить технике метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги (с 20 метров х3 раз).* |  |  |
| 5 | *Урок 5. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения*. *Учить технике метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги (с 20 метров х3 раз). Подвижные игры с прыжками в длину. Развитие общей выносливости (бег 5-7 минут).* |  |  |
| 6 | *Урок 6.* *ОРУ. Специальные прыжковые упражнения*. *Закрепить технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Совершенствовать технику прыжка способом «согнув ноги (подбор индивидуального разбега). Подвижные игры с прыжками в длину и бегом «салки мячом». Развитие силовых способностей (подтягивание, отжимание, пресс).* |  |  |
| 7 | *Урок 7.* *Строевые упражнения. ОРУ.* *Специальные беговые упражнения. Закрепить технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега.* ***Провести учёт по бегу на 1000 метров.*** |  |  |
| 8 | *Урок 8.* *Медленный бег 3 минуты.* *ОРУ. Специальные прыжковые упражнения*. *Совершенствовать технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега.* ***Провести учёт по прыжкам в длину с разбега.*** *Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры с бегом* |  |  |
| 9 | *Урок 9.* *Строевые упражнения. ОРУ.* *Специальные беговые упражнения. Закрепить технику эстафетного бега (передача эстафетной палочки). Совершенствовать технику метания гранаты (развитие скоростно-силовых качеств). Развитие общей выносливости (бег 10-12минут).*  |  |  |
| 10 | *Урок 10.* *Подвижная игра «салки мячом». ОРУ. Специальные беговые упражнения.* ***Провести учёт по метанию гранаты.*** *Закрепить технику эстафетного бега (передача эстафетной палочки). Развитие силовых способностей (подтягивание, отжимание, пресс).* |  |  |
| 11 | *Урок 11. Медленный бег 3 минуты.* *ОРУ в парах. Совершенствовать технику передачи эстафеты. Развитие специальной выносливости (бег 4х 500 метров, отдых 3-5 минут).*  |  |  |
| 12 | *Урок 12.Строевые упражнения. ОРУ в парах. Развитие скоростно-силовых качеств (метание и толкание ядра в горизонтальную цель различными способами). Совершенствовать технику передачи эстафеты. Подвижные игры с бегом.* |  |  |
| 13 | *Урок 13. Медленный бег 3 минуты.* *ОРУ.* ***Провести учёт по бегу 3000м. юноши, 2000 м. девушки.*** |  |  |
| 14 | *Урок 14. Медленный бег 3 минуты.* *ОРУ в парах. Совершенствовать технику передачи эстафеты. Развитие скоростно-силовых качеств (метание и толкание ядра в горизонтальную цель различными способами). Подвижные игры с бегом.* |  |  |
| 15 | *Урок 15. Медленный бег 3 минуты.* *ОРУ.* ***Провести тестирование по развитию физических качеств.*** |  |  |
| **Баскетбол** | **12** |  |
| 16 | Урок 16. ОРУ. Прыжковые упр. Тесты по физической культуре (У). |  |  |
| 17 | Урок 17.ОРУ. Беговые упр. Совершенствование бросков мяча при сопротивлении соперника. Круговая тренировка. |  |  |
| 18 | Урок 18. ОРУ. Прыжковые упр. Совершенствование ведения мяча. Закрепление техники нападения быстрого прорыва Учебная игра. |  |  |
| 19 | Урок 19. ОРУ. Беговые упр. Совершенствование техники быстрого прорыва.  Передачи мяча в движении. Учебная игра. |  |  |
| 20 | Урок 20. ОРУ. Прыжковые упр. Совершенствование атакующих комбинаций против зонной защиты. Передачи мяча в движении. Учебная игра. |  |  |
| 21 | Урок 21. ОРУ. Прыжковые упр. Выбивание и вырывание мяча. Обманные движения. Учебная игра. |  |  |
| 22 | Урок 22. ОРУ. Беговые упр. Выбивание и вырывание мяча. Обманные движения. Совершенствование атакующих комбинаций против зонной защиты. Учебная игра. |  |  |
| 23 | Урок 23. ОРУ. Прыжковые упр. Обманные движения.  |  |  |
| 24 | Урок 24.Быстрый прорыв. 2:1Трапеция -атака на щит. |  |  |
| 25 | Урок 25.Совершенствование трапеции. Атака на щит зачет. |  |  |
| 26 | Урок 26.Трапеция зачет. Игра. |  |  |
| 27 | Урок 27.Игра баскетбол. ОФП силовое. |  |  |
| **2 ЧЕТВЕРТЬ** | **21** |  |
| **Гимнастика** | **21** |  |
| 28 | Урок 1. Т/Б на уроках гимнастики. ОРУ. Комбинация по акробатике. Прыжки через скакалку. |  |  |
| 29 | Урок 2. ОРУ с гимнастической палкой. Переворот боком. Комбинация по акробатике. ОФП. |  |  |
| 30 | Урок 3. ОРУ с гимнастической палкой. Комбинация по акробатике. Упр. на перекладине (ю), упражнения на бревне (д). |  |  |
| 31 | Урок 4. ОРУ. Строевые упр. Комбинация по акробатике. Упр. на перекладине (ю), упражнения на бревне (д).Развитие силовых способностей. |  |  |
| 32 | Урок 5. ОРУ. Строевые упр. Комбинация по акробатике (У). Упр. на перекладине (ю), упражнения на бревне (д). |  |  |
| 33 | Урок 6. Упр. с обручем на 32 счёта. Упр. на перекладине (ю), упражнения на бревне (д) (У). Прыжки через скакалку. |  |  |
| 34 | Урок 7. Упр. со скакалкой на 32 счёта. Упр. на брусьях. Развитие силовых способностей. |  |  |
| 35 | Урок 8. ОРУ. С/у. Упр. на брусьях. Прыжки через скакалку за 2 мин (У). |  |  |
| 36 | Урок 9. ОРУ. Упр. на брусьях. Упр. со скакалкой на 32 счёта (У). |  |  |
| 37 | Урок 10. ОРУ. Упр. на брусьях. Изучение техники опорного прыжка. Эстафеты. |  |  |
| 38 | Урок 11. ОРУ. Упр. на брусьях. Закрепление техники в опорном прыжке. Развитие силовых способностей. |  |  |
| 39 | Урок 12. Вольные упр. под музыку. Упр. на брусьях (У). Совершенствование техники в опорном прыжке.. |  |  |
| 40 | Урок 13. Вольные упр. под музыку. Учёт техники в опорном прыжке. Эстафеты. |  |  |
| 41 | Урок 14 ОРУ. Вольные упр. под музыку (У). Круговая тренировка. |  |  |
| 42 | Урок 15.Основы биомеханики гимнастических упражнений. Круговая гимнастическая тренировка. |  |  |
| 43 | Урок 16.Оказание первой помощи при травмах, выполнение обязанностей судьи |  |  |
| 44 | Урок 17.Проведение занятие с младшими школьниками. П.И. |  |  |
| 45 | Урок 18.Особенноси методики занятий с младшими школьниками. П.И. |  |  |
| 46 | Урок 19.Единоборства. Приемы самостраховки. Работа в парах. Захват. |  |  |
| 47 | Урок 20.Единоборства. Приемы борьбы стоя. Освобождение от захвата. П.И.Борьба всадников |  |  |
| 48 | Урок 21 .Единоборства. Приемы борьбы лежа. Правила соревнований. |  |  |
| **3 ЧЕТВЕРТЬ** | **27** |  |
| **Лыжная подготовка** | **19** |  |
| 49 | *Урок 1. Т/Б на занятиях по лыжной подготовке. Совершенствовать технику скользящего шага. Совершенствовать технику одновременного бесшажного и одношажного ходов. Развитие общей выносливости 10-15 минут, ЧСС 120-130 уд/мин.*  |  | №72008 |
| 50 | *Урок 2. Совершенствовать технику скользящего шага. Учить переходу с попеременного двухшажного хода на одновременные (через один шаг). Закрепить технику спуска в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Равномерное передвижение классическими ходами 2 км, ЧСС 120-130 уд/мин.* |  |  |
| 51 | *Урок 3. Учить согласованности движений рук и ног в переходе через один шаг. Закрепить технику попеременного двухшажного хода. Совершенствовать технику одновременного бесшажного и одношажного ходов. Развитие скоростной выносливости: 3х300м, отдых 2-3 мин.* |  |  |
| 52 | *Урок 4. Закрепить переход с попеременного двухшажного хода на одновременные (через один шаг). Закрепить технику попеременного двухшажного хода. Закрепить технику спуска в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны.* |  |  |
| 53 | *Урок 5.*  |  |  |
| 54 | Урок 6. Переход с хода на ход. Техника одновременных ходов. Равномерное передвижение 15 мин.  |  |  |
| 55 | Урок 7. Переход с хода на ход. Техника одновременных ходов (У). Спуски с горы. |  |  |
| 56 | Урок 8. Переменное передвижение 1,5-2 км. Повороты на спуске изученными способами (У). Эстафеты. |  |  |
| 57 | Урок 9. Переход с хода на ход. Техника торможения на спуске. Коньковый ход. Эстафеты. |  |  |
| 57 | Урок 10. Переход с хода на ход (У). Коньковый ход. Равномерное передвижение 15-20 мин. |  |  |
| 59 | Урок 11. Коньковый ход. Лыжная гонка 3 км (Ю), 2 км (Д). (У). |  |  |
| 60 | Урок 12. Контрольная работа по теме лыжная подготовка (У). |  |  |
| 61 | Урок 13.Коньковый ход сов. Преодоление неровностей. |  |  |
| 62 | Урок 14.Коньковый ход сов. Преодоление бугров и впадин. Соверш. ходов . на прохождение дистанции 3 км. |  |  |
| 63 | Урок 15.Переход с конькового хода на попеременный двухшажный изучение. Спуски и подъемы. |  |  |
| 64 | Урок 16.Зачет по преодолению неровностей. Закрепить технику перехода. |  |  |
| 65 | Урок 17.Коньковый ход зачет. Развитие выносливости. |  |  |
| 66 | Урок 18.Лыжная гонка зачет. |  |  |
| 67 | Урок 19.Переход с конькового хода на попеременный двухшажный ход зачет. |  |  |
| **Спортивные игры** | **8** |  |
| 68 | Урок 20. ОРУ. Передачи мяча в волейболе. Приём мяча после подачи. Учебная игра. |  |  |
| 69 | Урок 21. ОРУ. Прыжковые упр. Передачи мяча в движении. Подачи мяча изученными способами. Учебная игра. |  |  |
| 70 | Урок 22. ОРУ. Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Подачи мяча изученными способами. Развитие силовых способностей. |  |  |
| 71 | Урок 23. ОРУ. Передачи мяча (У). Одиночный блок. Учебная игра. |  |  |
| 72 | Урок 24. ОРУ. Прыжковые упр. Передачи мяча стоя спиной друг к другу. Приём мяча после подачи. Развитие быстроты. |  |  |
| 73 | Урок 25. ОРУ. Одиночный блок. Нападающий удар. Подача мяча (У). |  |  |
| 74 | Урок 26. ОРУ. Прыжковые упр. Одиночный блок (У). Нападающий удар. Учебная игра. |  |  |
| 75 | Урок 27. Разминка в паре. Учебная игра . |  |  |
| **4 ЧЕТВЕРТЬ** | **27** |  |
| **Спортивные игры** | **12** |  |
| 76 | Урок 1. ОРУ. Беговые упр. Совершенствование навыков приёма и передачи мяча сверху двумя руками. Изучение индивидуальных тактических действий в защите. |  |  |
| 77 | Урок 2. ОРУ. Совершенствование приёма и передачи мяча сверху.Совершенствование техники нападающего удара. |  |  |
| 78 | Урок 3. ОРУ. Двойной блок. Нападающий удар (У). Развитие быстроты |  |  |
| 79 | Урок 4. ОРУ. Беговые упр. Индивидуальные тактические действия в обороне Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Учебная игра. |  |  |
| 80 | Урок 5. ОРУ. Двойной блок. Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Индивидуальные тактические действия в обороне Учебная игра. |  |  |
| 81 | Урок 6. ОРУ. Двойной блок. Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Учебная игра. |  |  |
| 82 | Урок 7.ОРУ. Разминка в тройке . УЧЕБНАЯ ИГРА. |  |  |
| 83 | Урок 8.ОРУ.Баскетбол.Разминка с атакой на щит по кругу. Игра. |  |  |
| 84 | Урок 9.ОРУ.Разминка с атакой на щит по кругу. Штрафной бросок. Игра. |  |  |
| 85 | Урок 10.Плавание. Спец. подвод, упр. Имитация кроля, браса. Игра. |  |  |
| 86 | Урок 11 .Плавание. Спец. подв. упр.Имитация кроля, браса, на спине. Игра. |  |  |
| 87 | Урок 12. Плавание. Спец. подв. упр. Зачет. Имитация кроля, браса, на спине. Игра. |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | **15** |  |
| 88 | *Урок 13. ОРУ с гантелями. Специальные беговые упражнения. Учить технике финиширования (рассказ, показ). Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание». Способствовать развитию силовых способностей (подтягивание, отжимание).*  |  | №1,22010 |
| 89 | *Урок 14. Строевые упражнения. Медленный бег 3 минуты. ОРУ. Совершенствовать технику положения «низкого старта», бега по дистанции в челночном беге, финиширования. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега (подбор индивидуального разбега).* |  |  |
| 90 | *Урок 15. Медленный бег 3 минуты. ОРУ с гантелями. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику «низкого старта», финиширования. Совершенствование техники прыжка в высоту способом «перешагивание» с разбега (подбор индивидуального разбега). Способствовать развитию силовых способностей.* |  |  |
| 91 | *Урок 16. ОРУ. Специальные прыжковые упр. Совершенствовать метание мяча в цель (вертикальную 10-12 м, горизонтальную с отскоком от стены).* ***Провести учёт по прыжкам в высоту способом «перешагивание» с разбега.*** |  |  |
| 92 | *Урок 17. Строевые упражнения. ОРУ с гантелями. Совершенствовать технику «низкого старта», финиширования. Совершенствовать метание мяча в цель (вертикальную 10-12 м, горизонтальную с отскоком от стены). Развитие общей выносливости 5-6 минут.*  |  |  |
| 93 | *Урок 18. Медленный бег 4 минуты. ОРУ. Совершенствовать технику «низкого старта», финиширования (бег в упряжке, после кувырка).* ***Метание мяча в цель на оценку.***  *Развитие общей выносливости 7-8 минут.* |  |  |
| 94 | *Урок 19.* ***Проверить знания правил соревнований по лёгкой атлетике.*** *ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты (2х60м, 1х100м). Закрепить технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега.*  |  |  |
| 95 | *Урок 20. Медленный бег 600м. ОРУ. Специальные беговые упражнения.* ***Провести учёт по бегу на 100 м.*** *Закрепить технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега.* |  |  |
| 96 | *Урок 21. Ознакомить с понятием нагрузки, со способами измерения величины физической нагрузки, как её можно измерять во время занятий физическими упражнениями. ОРУ. Совершенствовать технику передачи эстафеты.* ***Провести учёт по бегу на 1000 м.*** |  |  |
| 97 | *Урок 22. Медленный бег 500м. ОРУ. Совершенствовать технику передачи эстафеты. Совершенствовать технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Повторный бег 4х500м, юноши, 3х500м. девушки.* |  |  |
| 98 | *Урок 23. Подвижные игры с бегом. ОРУ в парах. Совершенствовать технику передачи эстафеты. . Совершенствовать технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега. Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».*  |  |  |
| 99 | *Урок 24. Поверить знания правил по лёгкой атлетике. ОРУ.* ***Провести учёт по метанию гранаты с разбега.***  *Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Развитие общей выносливости 10 минут* |  |  |
| 100 | *Урок 25. Специальные беговые упражнения.* ***Провести учёт по бегу 2000м девушки, 3000м юноши.*** |  |  |
| 101 | *Урок 26. ОРУ в парах. Специальные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги». Способствовать развитию скоростно-силовых качеств (метание и толкание ядра).* |  |  |
| 102 | *Урок 27. Специальные прыжковые упражнения.* ***Провести учёт по прыжка в длину с разбега способом «согнув ноги».*** *Эстафеты (250 м).* |  |  |

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

**11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | ВИД ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА | Количество часов |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | **31** |
| 1 | **Баскетбол** | **20** |
| 1.1 | На совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов, стоек | **2** |
| 1.2 | На совершенствование ловли и передачи мяча | **4** |
| 1.3 | На совершенствование техники ведения мяча | **4** |
| 1.4 | На совершенствование техники бросков мяча | **5** |
| 1.5 | На совершенствование тактики игры | **5** |
| 2 | **Волейбол** | **12** |
| 2.1 | На совершенствование техники передвижения, остановок, поворотов и стоек | **1** |
| 2.2 | На совершенствование техники приёма и передачи мяча | **4** |
| 2.3 | На совершенствование техники подачи мяча | **2** |
| 2.4 | На совершенствование техники нападающего удара | **2** |
| 2.5 | На совершенствование техники защитных действий и тактики игры | **3** |
| 3 | **Гимнастика** | **18** |
| 3.1 | На совершенствование строевых и ОРУ | **2** |
| 3.2 | На освоение и совершенствование висов и упоров | **4** |
| 3.3 | На совершенствование опорных прыжков | **4** |
| 3.4 | На освоение и совершенствование акробатических упражнений | **4** |
| 3.5 | На развитие физических качеств | **4** |
| 4 | **Лёгкая атлетика** | **27** |
| 4.1 | На совершенствование техники спринтерского и длительного бега | **14** |
| 4.1 | На совершенствование техники прыжков в длину и высоту | **5** |
| 4.2 | На совершенствование техники метания в цель и на дальность  | **2** |
| 4.3 | На развитие физических качеств | **6** |
| 5 | **Лыжная подготовка** | **16** |
| 5.1 | На освоение техники лыжных ходов | **5** |
| 5.2 | На совершенствование техники спусков, поворотов, торможения | **5** |
| 5.3 | На развитие физических качеств | **5** |
| 5.4 | На знания теоретических сведений | **1** |
| 6 | **Элементы единоборств** | **3** |
| 6.1 | На освоение техники владения приёмами | **1** |
| 6.2 | На развитие координационных способностей | **1** |
| 6.3 | На знания теоретических сведений | **1** |
| 7 | **Плавание** | **3** |
| 7.1 | На закрепление изученных способов плавания | **2** |
| 7.2 | На освоение плавания прикладными способами | **1** |

**Поурочное планирование**

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Разделы и темы** | **Всего часов** | **ДАТА** |
| **1 ЧЕТВЕРТЬ** | **27** |  |
| **Легкая атлетика** | **15** |  |
| 1 | *Урок 1. Т/Б на уроках лёгкой атлетики. Строевые упражнения. ОРУ в парах. Специальные беговые упражнения. Развитие быстроты: бег с низкого старта 30-60-100м. Развитие силовых способностей (руки, пресс, ноги). Подвижные игры.* |  | №52010 |
| 2 | *Урок 2. Медленный бег 3 минуты. ОРУ в парах. Совершенствовать технику бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш). Закрепить технику прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги, прогнувшись). Равномерный бег 5-6 минут.* |  |  |
| 3 | *Урок 3. Медленный бег 3 минуты. ОРУ в игре «перемена мест». Совершенствовать технику бега на короткие дистанции (старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш). Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги, прогнувшись). Способствовать развитию скоростно-силовых качеств.* |  |  |
| 4 | *Урок 4. ОРУ в игре «перемена мест». Специальные беговые упражнения.* ***Провести учёт по бегу на 100 м.*** *Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги, прогнувшись). Развитие общей выносливости 7-8 минут.* |  |  |
| 5 | *Урок 5.Медленный бег 3 минуты. ОРУ в движении. Совершенствовать технику метания гранаты с разбега. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега способом (согнув ноги, прогнувшись). Способствовать развитию силовых способностей (руки, ноги).* |  |  |
| 6 | *Урок 6. Строевые упражнения. ОРУ в движении. Специальные прыжковые упражнения.* ***Провести учёт по прыжкам в длину с разбега.*** *Развитие специальной выносливости:4х500м, юноши, 3х500м. девушки, отдых 3минуты* |  |  |
| 7 | *Урок 7 Строевые упражнения. ОРУ в движении. Совершенствовать технику метания гранаты с разбега. Подвижные игры с бегом и прыжками.* |  |  |
| 8 | *Урок 8. Медленный бег 3 минуты. ОРУ.* ***Провести учёт по бегу на1000м.*** *Способствовать развитию силовых способностей (руки, ноги).* |  |  |
| 9 | *Урок 9. Медленный бег 3 минуты. ОРУ.* ***Провести учёт по метанию гранаты с разбега.*** *Совершенствовать технику передачи эстафеты.* |  |  |
| 10 | *Урок 10.ОРУ в игре «перемена мест». Совершенствовать технику передачи эстафеты. Способствовать развитию силовых способностей (руки, ноги).* |  |  |
| 11 | *Урок 11. Медленный бег 500м. ОРУ в парах на гибкость. Совершенствовать технику передачи эстафеты. Эстафетный кросс 3000 м. Метание гранаты в горизонтальную цель с10-15 м, метание ядра с7-10 м.* |  |  |
| 12 | *Урок 12. ОРУ в парах на гибкость.* ***Провести учёт по технике передачи эстафеты.*** *Метание гранаты в горизонтальную цель с10-15 м, метание ядра с7-10 м. Подвижные игры* |  |  |
| 13 | *Урок 13. Медленный бег 3 минуты.* *ОРУ. Специальные беговые упражнения.* ***Провести учёт по бегу 3000м. юноши, 2000 м. девушки.*** |  |  |
| 14 | *Урок 14.Строевые упражнения. Медленный бег 3 минуты. ОРУ.* ***Провести тестирование по развитию физических качеств.*** |  |  |
| 15 | *Урок 15.Контрольная работа по теме «лёгкая атлетика».* |  |  |
| **Баскетбол** | **12** |  |
| 16 | Урок 16. ОРУ. Прыжковые упр. Тесты по физической культуре (У). |  |  |
| 17 | Урок 17.ОРУ. Беговые упр. Элементы баскетбола. Круговая тренировка. |  |  |
| 18 | Урок 18. ОРУ. Прыжковые упр. Совершенствование ведения мяча. Броски мяча в кольцо. Учебная игра. |  |  |
| 19 | Урок 19. ОРУ. Беговые упр. Броски мяча в кольцо изученными способами. Передачи мяча в движении. Учебная игра. |  |  |
| 20 | Урок 20. ОРУ. Прыжковые упр. Броски мяча в кольцо изученными способами (У). Передачи мяча в движении. Учебная игра. |  |  |
| 21 | Урок 21. ОРУ. Прыжковые упр. Выбивание и вырывание мяча. Обманные движения. Учебная игра. |  |  |
| 22 | Урок 22. ОРУ. Беговые упр. Выбивание и вырывание мяча. Обманные движения. Учебная игра. |  |  |
| 23 | Урок 23. ОРУ. Прыжковые упр. Обманные движения. Быстрый прорыв 2:1. |  |  |
| 24 | Урок 24.Быстрый прорыв. 2:1Трапеция -атака на щит. |  |  |
| 25 | Урок 25.Совершенствование трапеции. Атака на щит зачет. |  |  |
| 26 | Урок 26.Трапеция зачет. Игра. |  |  |
| 27 | Урок 27.Игра баскетбол. ОФП силовое. |  |  |
| **2 ЧЕТВЕРТЬ** | **21** |  |
| **Гимнастика** | **21** |  |
| 28 | Урок 1. Т/Б на уроках гимнастики. ОРУ. Акробатика. Прыжки через скакалку. |  |  |
| 29 | Урок 2. ОРУ с гимнастической палкой. Переворот боком. Комбинации я по акробатике. ОФП. |  |  |
| 30 | Урок 3. ОРУ с гимнастической палкой. Акробатика. Упр. на перекладине (ю), бревно (д). |  |  |
| 31 | Урок 4. ОРУ. Строевые упр. Акробатика. Упр. на перекладине (ю), бревно (д).Развитие силовых способностей. |  |  |
| 32 | Урок 5. ОРУ.Строевые упр. Акробатика (У). Упр. на перекладине (ю), бревно (д). |  |  |
| 33 | Урок 6. Упр. с обручем на 32 счёта. Упр. на перекладине (ю), бревно (д) (У). Прыжки через скакалку. |  |  |
| 34 | Урок 7. Упр. со скакалкой на 32 счёта. Упр. на брусьях. Развитие силовых способностей. |  |  |
| 35 | Урок 8. ОРУ. С/у. Упр. на брусьях. Прыжки через скакалку за 2 мин (У). |  |  |
| 36 | Урок 9. ОРУ. Упр. на брусьях. Упр. со скакалкой на 32 счёта (У). |  |  |
| 37 | Урок 10. ОРУ. Упр. на брусьях. Опорный прыжок. Эстафеты. |  |  |
| 38 | Урок 11. ОРУ. Упр. на брусьях. Опорный прыжок. Развитие силовых способностей. |  |  |
| 39 | Урок 12. Вольные упр. под музыку. Упр. на брусьях (У). Опорный прыжок. |  |  |
| 40 | Урок 13. Вольные упр. под музыку. Опорный прыжок. Эстафеты. |  |  |
| 41 | Урок 14 ОРУ. Вольные упр. под музыку (У). Круговая тренировка. |  |  |
| 42 | Урок 15.Основы биомеханики гимнастических упражнений. Круговая гимнастическая тренировка. |  |  |
| 43 | Урок 16.Оказание первой помощи при травмах, выполнение обязанностей судьи |  |  |
| 44 | Урок 17.Проведение занятие с младшими школьниками. П.И. |  |  |
| 45 | Урок 18.Особенноси методики занятий с младшими школьниками. П.И. |  |  |
| 46 | Урок 19.Единоборства. Приемы самостраховки. Работа в парах. Захват. |  |  |
| 47 | Урок 20.Единоборства. Приемы борьбы стоя. Освобождение от захвата. П.И.Борьба всадников |  |  |
| 48 | Урок 21 .Единоборства. Приемы борьбы лежа. Правила соревнований. |  |  |
| **3 ЧЕТВЕРТЬ** | **27** |  |
| **Лыжная подготовка** | **19** |  |
| 49 | *Урок 1.* *Т/Б на занятиях по лыжной подготовке*. *Совершенствовать технику скользящего шага. Закрепить технику спуска в основной и низкой стойках. Развитие общей выносливости (2-3 км.).* |  | № 7,82009 |
| 50 | *Урок 2. Совершенствовать технику скользящего шага. Закрепить технику спуска в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Равномерное передвижение классическими ходами 2 км.* |  |  |
| 51 | *Урок 3.Учить применению классических ходов на различном рельефе местности. Совершенствовать технику поворота переступанием на склоне. Учить изменению стойки спуска на склонах разной крутизны. Равномерное передвижение по дистанции 2-3 км (ЧСС 130-140 ударов/мин.).* |  |  |
| 52 | *Урок 4. Совершенствовать технику одновременных ходов на пологом склоне. Совершенствовать технику поворота переступанием на склоне. Совершенствовать технику стоек на склонах разной крутизны. Развитие специальной выносливости (повторное прохождение отрезков 4х400м., отдых 3-5 минут).* |  |  |
| 53 | *Урок 5. Закрепление техники попеременного двухшажного хода в пологий подъём. Закрепить технику торможения и поворота «плугом» на склоне. Развитие общей выносливости (равномерное передвижение 2-3 км).*  |  |  |
| 54 | *Урок 6. Закрепление техники попеременного двухшажного хода в пологий подъём. Закрепить технику торможения и поворота «плугом» на склоне. Эстафеты (200 метров)* |  |  |
| 55 | *Урок 7. Совершенствовать технику одновременных ходов с разной скоростью и различном рельефе местности. Провести учёт техники торможения и поворота «плугом» на склоне. Способствовать развитию специальной выносливости (3-4х500м, отдых 3-5 минут).* |  |  |
| 56 | *Урок 8. Принять технику одновременных ходов на оценку. Закрепить технику торможения и поворота «упором». Развитие общей выносливости (равномерное передвижение 2-3 км).* |  |  |
| 57 | *Урок 9. Закрепить технику классических ходов на различном рельефе местности и на разной скорости. Закрепить технику торможения и поворота «упором». Эстафеты.* |  |  |
| 58 | *Урок 10. Совершенствовать технику попеременного двухшажного хода. Совершенствовать технику торможения и поворота «упором». Развитие общей выносливости (равномерное передвижение 3-4 км).* |  |  |
| 59 | *Урок 11.Закрепить технику классических ходов на различном рельефе местности и на разной скорости. Принять технику торможения и поворота «упором» на оценку. Эстафеты на склоне (совершенствование горнолыжной техники).* |  |  |
| 60 | *Урок 12. Принять технику попеременного двухшажного хода на оценку. Учить технике одновременного двухшажного конькового хода. Переменная тренировка (500м быстро х1000м медленно).* |  |  |
| 61 | *Урок 13. Учить технике одновременного двухшажного конькового хода. Закрепить технику преодоления неровностей склона (бугров и впадин). Развитие общей выносливости (равномерное передвижение 3-4 км, ЧСС 130-150 уд/мин).* |  |  |
| 62 | *Урок 14. Закрепить технику одновременного двухшажного конькового хода. Закрепить технику преодоления неровностей склона (бугров и впадин). Совершенствовать технику классических ходов на различном рельефе местности и на разной скорости.*  |  |  |
| 63 | *Урок 15. Учить технике перехода с хода на ход. Закрепить технику одновременного двухшажного конькового хода. Совершенствовать технику преодоления неровностей склона (бугров и впадин). Эстафеты (300 м)* |  |  |
| 64 | *Урок 16.Принять технику преодоления неровностей склона (бугров и впадин) на оценку. Закрепить технику перехода с хода на ход. Совершенствовать технику одновременного двухшажного конькового хода.* |  |  |
| 65 | *Урок 17. Принять технику конькового хода на оценку. Совершенствовать технику перехода с хода на ход. Развитие общей выносливости (равномерное передвижение 3-4 км, ЧСС 130-150 уд/мин).* |  |  |
| 66 | *Урок 18. Лыжная гонка 3 км (Ю), 2 км (Д). (У).* |  |  |
| 67 | *Урок 19. Принять технику перехода с хода на ход на оценку. Совершенствовать технику классических ходов на различном рельефе местности и на разной скорости. Совершенствовать технику торможения и поворотов на склоне.* |  |  |
| 68 | *Урок 20. Закрепить технику одновременного двухшажного конькового хода на различном рельефе местности. Эстафеты(совершенствование горнолыжной техники).* |  |  |
| 69 | *Урок 21.Контрольная работа по теме «лыжная подготовка».* |  |  |
| **Спортивные игры** | **8** |  |
| 70 | Урок 22. ОРУ. Прыжковые упр. Тесты по физической подготовке (У). |  |  |
| 71 | Урок 23. ОРУ. Передачи мяча в волейболе. Приём мяча после подачи. Учебная игра. |  |  |
| 72 | Урок 24. ОРУ. Прыжковые упр. Передачи мяча в движении. Подачи мяча изученными способами. Учебная игра. |  |  |
| 73 | Урок 25. ОРУ. Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Подачи мяча изученными способами. Развитие силовых способностей. |  |  |
| 74 | Урок 26. ОРУ. Передачи мяча (У). Одиночный блок. Учебная игра. |  |  |
| 75 | Урок 27. ОРУ. Прыжковые упр. Передачи мяча стоя спиной друг к другу. Приём мяча после подачи. Развитие быстроты. |  |  |
| **4 ЧЕТВЕРТЬ** | **27** |  |
| **Спортивные игры** | **12** |  |
| 76 | Урок 1. ОРУ. Беговые упр. Передачи мяча стоя спиной друг к другу. Нападающий удар. Двойной блок. |  |  |
| 77 | Урок 2. ОРУ. Передачи мяча стоя спиной друг к другу. Двойной блок. Нападающий удар. Развитие силовых способностей. |  |  |
| 78 | Урок 3. ОРУ. Передачи мяча стоя спиной друг к другу. Двойной блок. Нападающий удар (У). Развитие быстроты |  |  |
| 79 | Урок 4. ОРУ. Беговые упр. Передачи мяча стоя спиной друг к другу (У). Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Учебная игра. |  |  |
| 80 | Урок 5. ОРУ. Двойной блок. Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Учебная игра. |  |  |
| 81 | Урок 6. ОРУ. Двойной блок. Приём мяча после подачи и передача в зону 3. Учебная игра. |  |  |
| 82 | Урок 7.ОРУ. Разминка в тройке . УЧЕБНАЯ ИГРА. |  |  |
| 83 | Урок 8.ОРУ.Баскетбол.Разминка с атакой на щит по кругу. Игра. |  |  |
| 84 | Урок 9.ОРУ.Разминка с атакой на щит по кругу. Штрафной бросок. Игра. |  |  |
| 85 | Урок 10.Плавание. Спец. подвод, упр. Имитация кроля, браса. Игра. |  |  |
| 86 | Урок 11 .Плавание. Спец. подв. упр.Имитация кроля, браса, на спине. Игра. |  |  |
| 87 | Урок 12. Плавание. Спец. подв. упр. Зачет. Имитация кроля, браса, на спине. Игра. |  |  |
| **Лёгкая атлетика** | **15** |  |
| 88 | *Урок 13. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику «низкого старта». Технику бега по дистанции. Закрепить технику прыжка в высоту с разбега. Способствовать развитию силовых качеств (Подтягивание, пресс, отжимание, гиря 16 кг.).* |  | № 1 2011 |
| 89 | *Урок 14. Совершенствовать технику «низкого старта». Технику бега по дистанции (4х15 м). Закрепить технику прыжка в высоту с разбега. Равномерный бег 7-8 мин.* |  |  |
| 90 | *Урок 15. Специальные беговые упражнения. Совершенствовать технику «низкого старта» (2х30 м). Совершенствовать технику прыжка в высоту с разбега.(У) Способствовать развитию силовых способностей.* |  |  |
| 91 | *Урок 16. Равномерный бег 5-7 минут. ОРУ и специальные беговые упражнения. Совершенствование техники «низкого старта» и бега по дистанции (2х60м,100м). Закрепить технику метания гранаты с разбега (8-10 раз). Способствовать развитию скоростно-силовых способностей (пресс)* |  |  |
| 92 | *Урок 71. Равномерный бег 800 м. ОРУ и специальные беговые упражнения. Бег 100 м. (У). Совершенствовать технику метания гранаты с разбега. Развитие общей выносливости (10-12 минут).* |  |  |
| 93 | *Урок 18. Подвижные игры. ОРУ и специальные беговые упражнения. Закрепить технику эстафетного бега. Совершенствовать технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега (6-8 раз). Развитие общей выносливости 2 км.* |  |  |
| 94 | *Урок 19. Совершенствовать технику эстафетного бега. Совершенствовать технику метания гранаты с 6-8 шагов разбега (6-8 раз). Развитие скоростной выносливости(2х500м девочки, 3х500м мальчики).* |  |  |
| 95 | *Урок 20. Метание гранаты с разбега на результат. Закрепить технику прыжка в длину с разбега. Развитие силовых качеств (руки и ноги)* |  |  |
| 96 | *Урок 21. Подвижные игры. ОРУ. Совершенствовать технику эстафетного бега. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег 1000 м. (У).* |  |  |
| 97 | *Урок 22. Техника эстафетного бега (У). Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Способствовать развитию скоростно-силовых качеств (метание и толкание ядра в горизонтальную цель). Подвижные игры* |  |  |
| 98 | *Урок 23. ОРУ и специальные прыжковые упражнения. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Развитие скоростной выносливости(2х1000м девочки, 3х1000м мальчики).* |  |  |
| 99 | *Урок 24. Подвижные игры. ОРУ и специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега (У). Способствовать развитию скоростно-силовых качеств (метание и толкание ядра в горизонтальную цель).* |  |  |
| 100 | *Урок 24. ЗАЧЁТ. Подтягивание (Ю), поднимание туловища за 1 мин. (Д).* |  |  |
| 101 | *Урок 24 .ЗАЧЁТ. Метание гранаты 700 г (Ю), 500 г (Д).* |  |  |
| 102 | *Урок 24. ЗАЧЁТ. Кросс 3 км (Ю), 2 км. (Д).* |  |  |

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮПОДГОТОВКИ ВЫПУСКНИКОВ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ

***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.

**Учебно-методическая литература**

1. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва: Просвещение, 2006 г.
2. Матвеев А. П. Программа по физической культуре. Москва: Просвещение, 2006 г.
3. Матвеев А. П., Петрова Т. В. Оценка качества подготовки выпускников основной школы. Москва: Дрофа, 2001 г.
4. Матвеев А. П., Петрова Т. В. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы. Москва: Дрофа, 2001 г.

5. Бутин И. М. Бутина И. А., Леонтьева Т. Н., Масленников С. М. Физическая культура 9-11 классы. – Учебник, Ярославль, 1998 г.

6. Ковалько В. И. Поурочные разработки по физкультуре. М: Вако 2005 г.

7. Кофман Л.Б. Настольня книга учителя физической культуры. М6 Физкультура и спорт, 2000

8. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта. М: Академия, 2001г.

9. Паршиков А. Т. и др. Физическая культура. 10 класс. М: Спорт Академия Пресс, 2003г.

10. Паршиков А. Т. и др. Физическая культура. 11 класс. М: Спорт Академия Пресс, 2003г.

11. Лях В. И. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов. М; «Просвещение», 2005г.

12. Виненко В.И. Физкультура 5-11 классы; календарно-тематическое планирование по трёхчасовой программе. Волгоград: «Учитель», 2006г.

13. Кузнецов В.С., Колодицкии Г.А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М; ВЛАДОС, 2002г.

14. Бурухин С.Ф. Учебное пособие «Гимнастика в школе». Ярославль 2006г.