

**Рабочая программа по физической культуре для 10 класса  
на 2014-2015 учебный год  
Пояснительная записка**

Настоящая рабочая программа по физической культуре для 10 класса создана на основе положения о структуре рабочих программ, учебного плана ОУ, примерной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов» авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. Просвещение, 2011г.

С учетом следующих нормативных документов:

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 7.08.2009г. № 1101 – р;

- О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010г. № 06-499;

Рабочая программа является нормативно - управленческим документом, предназначенным для реализации требований к минимуму содержания и уровню подготовки обучающихся по предмету физическая культура.

Своеобразие данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей учащихся, условиях проведения занятий, необходимого комплекта учебно-методического обеспечения.

**Целью** физической воспитания является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих **задач**, направленных на:

- содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Комплексная программа рассчитана на 3 часа в неделю, 102 часов в год. Содержание программного материала состоит из двух основных частей: базовой 84 часа и вариативной (дифференцированной) 18 часов. Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности. Базовый компонент составляет основу государственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

Вариативная (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учета индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей. В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Распределение учебного материала, по разделам программы следующее:

| <b>№ п/п</b> | <b>Вид программного материала</b>   | <b>Количество уроков</b> |
|--------------|-------------------------------------|--------------------------|
| 1            | <b>Базовая часть</b>                | <b>84</b>                |
| 1.1          | Основы знаний о физической культуре |                          |
| 1.2          | Спортивные игры                     | 18                       |

|     |   |           |
|-----|---|-----------|
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики  | 18        |
| 1.4 | Легкоатлетические упражнения  | 21        |
| 1.5 | Лыжная подготовка   | 18        |
| 1.6 | Элементы единоборства   | 9         |
| 2   | <b>Вариативная часть</b>  | <b>18</b> |
| 2.1 | Связанный с региональными и национальными особенностями   | 9         |
| 2.2 | По выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта | 9         |

С учетом материально – технической базы ОУ, климатическими условиями распределение учебного материала программы осуществляется следующим образом:

| <b>Распределение программного материала по четвертям</b> |   |   |  |
|--|---|---|--|
| 1 четверть 24 часа                                       | 2 четверть 22 часа                      | 3 четверть 30 часов   | 4 четверть 26 часа   |
| 18 легкая атлетика<br>6 спортивные игры (б)              | 12 спортивные игры (б)<br>10 гимнастика | 8 гимнастика<br>18 лыжная подготовка<br>4 спортивные игры (в) | 11 спортивные игры (в)<br>4 тестирование<br>11 легкая атлетика |

Особенностью урочных занятий в 10 классе является углубленное обучение базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка). Углубляются знания о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие волевых и нравственных качеств. На уроках физической культуры учащиеся 10 классов получают представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа жизни, овладевают знаниями о методике самостоятельной тренировки. Во время изучения конкретных разделов программы пополняются представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, правилах техники безопасности и оказания первой помощи при травмах.

Большое значение при отборе содержания и составления программы отводилось решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, воспитанию волевых качеств (инициативность, самостоятельность, смелость, дисциплинированность, чувство ответственности), а также нравственных и духовных сторон личности, таких, как честность, милосердие, взаимопомощь, отзывчивость и др.

Данное планирование позволяет правильно организовать двигательную активность учащихся, удовлетворять естественную потребность растущего организма в движениях и повысить сопротивляемость организма неблагоприятным внешним условиям, а также позволит управлять интенсивным развитием форм и функций организма.

Усиление мотивации к уроку физической культуры обеспечивается применением различных технических средств обучения, тренажеров, соответствующих возрасту нестандартного оборудования, творческих заданий и самостоятельных занятий.

Обучение сложной технике основных видов спорта обеспечивается применением подводящих и подготовительных упражнений, расчлененного и целостного методов обучения, интенсивных методов обучения (проблемное, метод сопряженного обучения и развития двигательных качеств, круговая тренировка и др.). Техническое и технико-тактическое обучение и совершенствование наиболее тесно переплетаются с развитием координационных способностей. Обучение технико – тактическим навыкам происходит на основе дидактических принципов (последовательность, систематичность и индивидуализация) т.е. от стандартно-повторного к вариативному упражнению, игровому и соревновательному методам.

Для развития координационных качеств постоянно применяются общеразвивающие и специально развивающие координационные упражнения.

Так как в 10 классе увеличиваются индивидуальные различия школьников в этой связи происходит дифференцирование задач, содержания, темп освоения программного материала, оценка их достижений, особенно это важно для учащихся, имеющих низкие и высокие результаты в области физической культуры.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся, рабочим планом – графиком предусмотрено тестирование учащихся, проверка физической подготовленности детей в начале и конце учебного года.

Обучающиеся, отнесенные по состоянию здоровья к подготовительной медицинской группе, от общих занятий не освобождаются, а занимаются на уроке со всеми. К ним применяется индивидуальный подход.

Формы организации образовательного процесса:

индивидуальный подход, дифференцированное обучение и интегрированное обучение.

Формы деятельности на уроке: фронтальная; групповая; индивидуальная.

Типы уроков: вводные, на ознакомление с новым материалом, комбинированные (смешанные), уроки повторения пройденного и контрольно-зачетные.

Деятельность учащихся при разучивании, закреплении упражнений организуется различными способами:

Фронтальный способ предполагает выполнение одного и того же упражнения всеми учащимися одновременно. При этом хорошо заметен ученик, который по какой-то причине не успевает за остальными.

Поточный способ. Суть этого способа заключается в том, что ученики выполняют упражнения друг за другом.

Один ученик еще не закончил выполнять упражнение, а другой уже приступает к выполнению. Это могут быть упражнения с продвижением вперед, с передачей предметов, с бросками и ловлей мяча, упражнения в равновесии.

Посменный способ организации учащихся заключается в том, что они выполняют упражнения сменами по несколько человек (или по два) одновременно.

Круговой способ предполагает выполнение упражнений учащимися друг за другом.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 10 класс (102 часа).

#### **Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля ( в процессе уроков)**

Программный материал по данному разделу осваивается в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

*Естественные основы.* Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно воздействующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом различной направленности.

*Социально-психологические основы.* Анализ техники физических упражнений, их освоение и выполнение по показу, объяснению и описанию. Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях. Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирования уровня двигательной подготовленности.

*Культурно-исторические основы.* Самостоятельное выполнение заданий учителя на уроках физической культуры.

### **Спортивные игры 33 часов**

#### **Баскетбол 18 часов**

- броски мяча по кольцу после ведения и ловли с пассивным сопротивлением;
- броски одной и двумя руками в прыжке;
- перехват мяча, комбинации из освоенных элементов техники ведения мячом,
- развитие координационных способностей; комбинации из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом.
- позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (2:2, 3:3, 4:4, 5:5) на одно кольцо.
- взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка);
- нападение быстрым прорывом (3:2);
- игры и игровые задания, круговая тренировка, эстафеты.

#### **Волейбол 15 часов**

- терминология в игре;
- передача мяча у сетки и в прыжке через сетку;

- тактика свободного нападения;
- подачи мяча, прием мяча отраженного сеткой;
- позиционное нападение с изменением позиций;
- комбинации из освоенных элементов приема, передачи, удара;
- командные действия игроков в нападении;
- групповые и командные действия игроков в защите;
- игра.

#### **Гимнастика с элементами акробатики 18 часа**

- освоение общеразвивающих упражнений: с набивными мячами и гантелями (юноши), с палками, обручами, скакалками (девушки).
- освоение висов и упоров: подъём переворот махом и силой - юноши, вис прогнувшись, переход в упор - девушки.
- развитие силовых способностей и силовой выносливости, лазание по гимнастической лестнице, подтягивание, прыжки со скакалкой, упражнения с набивными мячами;
- освоение опорных прыжков: прыжок согнув ноги - юноши, высотой 115см (козел в длину); прыжок (боком - конь в ширину); прыжок ноги врозь - девушки, высотой 110см;
- освоение акробатических упражнений: длинный кувырок вперёд с трёх шагов разбега, стойка на голове и руках из упора присев - юноши, равновесие на одной ноге, выпад вперёд, кувырок вперед - девушки;
- развитие координационных способностей: ОРУ без предметов с различными способами ходьбы, бега, прыжков, вращений; эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений, полоса препятствий;
- развитие гибкости: ОРУ с повышенной амплитудой для плечевых, локтевых, тазобедренных, коленных суставов и позвоночника;
- овладение организаторскими умениями: самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, направленных на развитие координационных и кондиционных способностей, дозировка упражнений.
- Самостоятельные занятия; упражнения и простейшие программы по развитию силовых, координационных способностей и гибкости, правила самоконтроля.

#### **Лыжная подготовка 18 часов**

- Одновременный одношажный ход (стартовый вариант).
- Коньковый ход.
- Торможение и поворот «плугом».
- Попеременный четырехшажный ход.
- Переход с попеременных ходов на одно- временные.
- Преодоление контруклона.
- Прохождение дистанции до 5 км.

#### **Легкая атлетика 29 часов**

##### Спринтерский бег

- овладение техникой спринтерского бега; бег с ускорением до 80м; скоростной бег до 70м; низкий старт до 30м; бег на результат 60, 100м.

##### Прыжки, метания

- прыжки в длину с 11-13 шагов разбега;
- метание теннисного (малого) мяча и мяча весом 150гр на дальность с 3 - 4 бросковых шагов; метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель; бросок набивного мяча (юноши - 3кг, девушки - 2кг) двумя руками из различных исходных положений.
- прыжки в высоту с 9-13 шагов разбега.
- прыжки в высоту способом «перешагивание». Прыжковые упражнения

##### Кроссовая подготовка

##### Длительный бег

- техника длительного бега, бег в равномерном темпе юноши до 20мин, девушки до 15мин; бег в равномерном темпе с чередованием с ходьбой

##### Бег с препятствиями

- бег в гору и с горы, бег по пересечённой местности, бег по травянистому грунту до 15мин. Круговые тренировки на развитие общей выносливости.

Кросс 3 км –юноши, 2 км – девушки.

#### **Мониторинг физических качеств 4 часа**

Тестирование учащихся по определению уровня физической подготовленности.

- прыжок в длину с места;
- поднимание и опускание туловища за 30сек;
- наклон вперед из положения сидя;
- подтягивание – м., отжимание – д.;
- челночный бег 3x10м.с.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

### Требования к уровню подготовки выпускников 10 класса.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов.

Успеваемость оценивается по пятибалльной системе. Главным требованием при оценивании умений и навыков является создание благоприятных условий для выполнения изучаемых упражнений и их качественное выполнение:

- овладение основами двигательных навыков;
- понимание и объяснение разучиваемого упражнения;
- владение, спортивной терминологией
- как относится к урокам, внешний вид; соблюдение дисциплины.

Последнее требование не влияет на итоговую оценку. Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. Следовательно, оценка «5» выставляется за такое выполнение сразу. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении. Значительные ошибки — это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Оценка за такое выполнение «4», если допущено не более одной значительной ошибки несколько мелких; если их больше, то оценка «3». Грубые ошибки — это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения. Оценка может быть «3», если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но обучающийся при повторных выполнениях может улучшить результат.

### Основные требования к знаниям, умениям и навыкам

В результате освоения содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

#### Легкая атлетика

**Знать.** Влияние легкоатлетических упражнений на укрепление здоровья и основные системы организма; название разучиваемых упражнений и основы правильной техники их выполнения; правила соревнований в беге, прыжках и метаниях; разминка для выполнения легкоатлетических упражнений; представления о темпе, скорости и объеме легкоатлетических упражнений, направленных на развитие выносливости, быстроты, силы, координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила самоконтроля и гигиены

**Уметь.** Выполнять измерение результатов; подача команд; демонстрация упражнений; помощь в оценке результатов и проведении соревнований, в подготовке места проведения занятий. Упражнения и простейшие программы развития выносливости, скоростно-силовых, скоростных и координационных способностей на основе освоенных легкоатлетических упражнений.

В циклических и ациклических локомоциях: с максимальной скоростью пробегать 60 м, 100 м из положения низкого старта; в ранномерном темпе бегать до 20 мин (юноши) и до 15 мин (девушки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание»;

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с использованием четырехшагового варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели. метание гранаты 500-700гр.

#### Гимнастика с элементами акробатики

**Знать.** Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; обеспечение техники безопасности; упражнения для самостоятельной тренировки

**Уметь.** выполнять опорные прыжки через козла в длину (юноши) и в ширину (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из 4-6 элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (юноши, девушки), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (душки). Самостоятельно составлять простейшие комбинации упражнений,

направленных на развитие координационных и кондиционных способностей. Дозировать упражнения

### Спортивные игры

**Знать.** Терминология избранной спортивной игры. Правила и организация избранной игры (цель и смысл игры, игровое поле, количество участников, поведение игроков в нападении и защите). Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Подвижные игры и игровые задания, приближенные к содержанию разучиваемых спортивных игр. Правила самоконтроля

**Уметь.** Организация и проведение подвижных игр и игровых заданий, приближенных к содержанию разучиваемой игры, помощь в судействе, комплектование команды, подготовка места проведения игры. Играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

### Лыжная подготовка

**Знать.** Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятиях лыжным спортом. Оказание помощи при обморожениях и травмах

**Уметь.** Выполнять Попеременный четырехшажный ход. Переход с попеременных ходов на одно- временные. Преодоление контруклона.

Прохождение дистанции до 5 км.

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

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

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 60 м, 100м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

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

### Демонстрировать

| Физические способности | Физические упражнения   | юноши                     | девушки                    |
|------------------------|---|---------------------------|----------------------------|
| Скоростные             | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с  | 9,2                       | 10,2                       |
| Силовые                | Прыжок в длину с места, см<br>Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 180<br>—                  | 165<br>18                  |
| К выносливости         | Кроссовый бег 2 км<br>Передвижение на лыжах 2 км  | 8 мин 50 с<br>16 мин 30 с | 10 мин 20 с<br>21 мин 00 с |
| К координации          | Последовательное выполнение пяти кувырков, с<br>Бросок малого мяча в стандартную мишень, м                | 10,0<br>12,0              | 14,0<br>10,0               |

**Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет**

| №<br>п<br>/п | Физические способности | Контрольное упражнение (тест)  | Возраст лет | Уровень |                       |         |         |                       |         |
|--------------|------------------------|--|-------------|---------|-----------------------|---------|---------|-----------------------|---------|
|              |                        |  |             | юноши   |                       |         | девушки |                       |         |
|              |                        |  |             | Низкий  | Средний               | Высокий | Низкий  | Средний               | Высокий |
| 1            | Скоростные             | Бег 30 м, с  | 16          | 5,8     | 5,5—5,1               | 4,7     | 6,1     | 5,9—5,4               | 4,9     |
|              |                        |  | 17          | 5,5     | 5,3—4,9               | 4,5     | 6,0     | 5,8—5,3               | 4,9     |
| 2            | Координационные        | Челночный бег<br>3x10 м, с   | 16          | 9,0     | 8,7—8,3               | 8,0     | 9,9     | 9,4—9,0               | 8,6     |
|              |                        |  | 17          | 8,6     | 8,4—8,0               | 7,7     | 9,7     | 9,3—8,8               | 8,5     |
| 3            | Скоростно-силовые      | Прыжок в длину с места, см   | 16          | 160     | 180—195               | 210     | 145     | 160—180               | 200     |
|              |                        |  | 17          | 175     | 190—205               | 220     | 155     | 165—185               | 205     |
| 4            | Выносливость           | 6-минутный бег, м  | 16          | 1050    | 1200—                 | 1450    | 850     | 1000—                 | 1250    |
|              |                        |  | 17          | 1100    | 1300<br>1250—<br>1350 | 1500    | 900     | 1150<br>1050—<br>1200 | 1300    |
| 5            | Гибкость               | Наклон вперед из положения сидя, см                                    | 16          | 3       | 7—9                   | 11      | 7       | 12—14                 | 20      |
|              |                        |  | 17          | 4       | 8—10                  | 12      | 7       | 12—14                 | 20      |
| 6            | Силовые                | Подтягивание:<br>на высокой перекладине из виса, кол-во раз (мальчики) | 16          | 2       | 6—7                   | 9       |         |                       |         |
|              |                        |  | 17          | 3       | 7—8                   | 10      |         |                       |         |
|              |                        | на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз (девочки)               | 16          |         |                       |         | 5       | 13—15                 | 17      |
|              |                        |  | 17          |         |                       |         | 5       | 12—13                 | 16      |

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

| Раздел          | Кол-во часов | № урока | Тема урока   | Основное содержание, понятия  | Формы и виды учебной деятельности, контроль | дата  |
|-----------------|--------------|---------|--|---|---|-------|
| Легкая атлетика | 18           | 1       | Правила Т.Б. на уроках л/а. Низкий старт. Стартовый разгон | Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ                   | Текущий                                     | 2.09  |
|                 |              | 2       | Эстафетный бег. Финиширование.                             | Бег по дистанции (60-100 м). Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям          |   | 2.09  |
|                 |              | 3       | Бег с максимальной скоростью с низкого старта по отрезкам  | Низкий старт (до 40 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (60-100 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения.     |   | 5.09  |
|                 |              | 4       | Контроль 60м   | Низкий старт. Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м) Развитие скоростных качеств                                  | контроль                                    | 9.09  |
|                 |              | 5       | Контроль 100м  | Бег на результат (100 м). Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей. Подвижная игра «Разведчики и часовые».                        | контроль                                    | 9.09  |
|                 |              | 6       | Бег по пересеченной местности                              | Попеременный бег с ходьбой. ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Развитие выносливости | контроль                                    | 12.09 |
|                 |              | 7       | Преодоление горизонтальных препятствий                     | ОРУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Развитие выносливости                            |   | 16.09 |
|                 |              | 8       | Бег под гору, в гору                                       | Бег в гору. Развитие выносливости   |   | 16.09 |
|                 |              | 9       | Длительный бег в равномерном темпе                         | Развитие выносливости посредством равномерного бега на средние дистанции  | контроль                                    | 19.09 |
|                 |              | 10      | Контроль – 2 км  | Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Контроль 2 км  | контроль                                    | 23.09 |
|                 |              | 11      | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов              | Метание мяча на дальность с разбега. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта    |   | 23.09 |
|                 |              | 12      | Контроль бег до 3 км                                       | ОРУ. Специальные беговые  |   | 26.09 |

|                     |    |    |  |  |  |       |
|---------------------|----|----|--|--|--|-------|
|                     |    |    |  | упражнения. Спортивная игра «Лепта». Бег на результат (3000 м - м., 2000 м - д.). Развитие выносливости  |  |       |
|                     |    | 13 | Метание гранаты на дальность                           | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды  |  | 30.09 |
|                     |    | 14 | С.и. Футбол, Лепта                                     | ОРУ в движении, Прыжковые упражнения. Удары битой по мячу. Лепта, футбол   |  | 30.09 |
|                     |    | 15 | Контроль прыжка в длину с места                        | Прыжок в длину с места<br>Поднимание и опускание туловища за 30сек,<br>Наклон вперед из положения сидя   |  | 3.10  |
|                     |    | 16 | Контроль челночный бег 3*10м,с                         | Подтягивание – м., отжимание – д.,<br>Челночный бег 3x10м.с.   | контроль   | 7.10  |
|                     |    | 17 | Развитие скоростно-силовых качеств посредством эстафет | Развитие скоростных способностей. Подвижные игры с элементами эстафет, прыжков. Многоскоки.  |  | 7.10  |
|                     |    | 18 | Развитие скоростно-силовых качеств и прыгучести        | Скакалка за 1 мин.   |  | 10.10 |
| Спортивные игры (б) | 18 | 19 | Инструктаж по Т.Б.                                     | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Ведение мяча на месте и в движении. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ.   | Уметь:<br>выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия | 14.10 |
|                     |    | 20 | Ведение мяча   | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в парах   |  | 14.10 |
|                     |    | 21 | Прием и передача мяча                                  | Ведение мяча на месте с разной высотой отскока. Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди на месте в тройках. Бросок двумя руками от головы после ловли мяча. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. |  | 17.10 |
|                     |    | 22 | Бросок мяча в кольцо                                   | Ведение мяча со сменой направления, после передачи правой ( <i>левой</i> ) рукой.  |  | 21.10 |
|                     |    | 23 | Учебная игра   | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками от груди в парах, тройках. Бросок в кольцо с разного расстояния. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств. Решение задач игровой и соревновательной                    |  | 21.10 |

|                        |  |    |  |   |   |       |
|------------------------|--|----|--|---|---|-------|
|                        |  |    |  | деятельности с помощью двигательных действий.   |   |       |
|                        |  | 24 | Игровые комбинации   | Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками снизу в движении. Позиционное нападение (5:0) без изменения позиции игроков. Игра в мини-баскетбол. Развитие координационных качеств.                           |   | 24.10 |
| Спортивные игры<br>(б) |  | 25 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча                | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2 x 1). Развитие скоростных качеств.                       | играть в баскетбол по правилам; выполнять правильно технические действия в игре | 7.11  |
|                        |  | 26 | Игровые комбинации быстрый прорыв 2*1                      |   |   | 11.11 |
|                        |  | 27 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции                  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Развитие скоростных качеств  |   | 11.11 |
|                        |  | 28 | Зонная защита 2-3  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Зонная защита 2-3. Быстрый прорыв (2 x 1).                                 |   | 14.11 |
|                        |  | 29 | Зонная защита 3*2  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3x2)  |   | 18.11 |
|                        |  | 30 | Зонная защита 2*1*2  | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передача мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 1 x 2). Развитие скоростных качеств.                    |   | 18.11 |
|                        |  | 31 | Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением | Совершенствование 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. Сочетание |   | 21.11 |
|                        |  | 32 | Индивидуальные действия в защите                           |   |   | 25.11 |

|                |    |    |  |  |  |       |
|----------------|----|----|--|--|--|-------|
|                |    |    |  | приемов ведения и броска. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска)   |  |       |
|                |    | 33 | Индивидуальные действия в защите                     | Совершенствование 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. Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Нападение против зонной защиты. Нападение через заслон | контроль   | 25.11 |
|                |    | 34 | Нападение через заслон                               | 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  |  | 28.11 |
|                |    | 35 | Учебная игра   | Тактика игры в нападении. В защите индивидуальные, групповые командные тактические действия  | контроль   | 2.12  |
|                |    | 36 | Учебная игра   |  |  | 2.12  |
| Гимнастик<br>а | 10 | 37 | Правила Т.Б. на уроках гимнастики                    | Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. Инструктаж по ТБ. Изложение взглядов и отношений к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям   |  | 5.12  |
|                |    | 38 | Повторение ранее пройденных акробатических элементов | Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении. Из упора присев стойка на руках и голове (ю.). Равновесие на одной руке. Кувырок назад в полушпагат(д). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей   | Корректировка техники выполнения упражнений. Уметь демонстрировать комплекс акробатических упражнений. | 9.12  |
|                |    | 39 | Акробатическая комбинация                            | Значение гимнастических упражнений для развития координационных способностей; страховка и помощь во время занятий; Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре в движении. упражнения для самостоятельной тренировки. История возникновения и забвения античных Олимпийских игр,                             |  | 9.12  |
|                |    | 40 | Контроль – наклон вперед из положения сидя           | возрождение Олимпийских игр современности. Упражнения с внешним сопротивлением гантелями, комплекс   |  | 12.12 |

|  |   |    |                                    |   |  |       |
|--|---|----|------------------------------------|---|--|-------|
|  |   |    | гимнастической растяжки            |   |  |       |
|  |   | 41 | Длинный кувырок                    | Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, Длинный кувырок с трех шагов разбега (ю.). Кувырок назад в полушагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей          |  | 16.12 |
|  |   | 42 | Комбинация из 5 элементов          | Олимпийские принципы, традиции, правила, символика. Самостоятельное составление простейших комбинаций упражнений, Длинный кувырок с трех шагов разбега (ю.). Кувырок назад в полушагат (д.). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей          | контроль   | 16.12 |
|  |   | 43 | Комбинация из 5 элементов          | ОРУ с предметами. Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.).   |  | 19.12 |
|  |   | 44 | Прыжки в глубину                   | ОРУ. Многоскоки, Прыжковые упражнения. Колесо, рандат, вальсет  |  | 23.12 |
|  |   | 45 | Контроль комбинации из 5 элементов | ОРУ с гимнастической палкой, Упражнения на растяжку. Акробатические комбинации  | контроль   | 23.12 |
|  |   | 46 | Опорный прыжок                     | Перестроение из колонны по одному в колонну   |  | 26.12 |
|  | 8 | 47 | Опорный прыжок                     | по два в движении. Прыжок ноги врозь (м.). Прыжок боком (д.). ОРУ с гимнастическими палками.  |  | 13.01 |
|  |   | 48 | Опорный прыжок                     | Опорный прыжок через коня. Развитие скоростно-силовых качеств. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств  |  | 13.01 |
|  |   | 49 | Освоение акробатических упражнений | ОРУ в движении. Строевой шаг. Повороты на месте. Кувырок вперед, стойка на лопатках. Развитие координационных способностей. Подвижная игра «Два лагеря».  | <b>Уметь:</b><br>выполнять кувырки, стойку на лопатках, упражнения | 16.01 |
|  |   | 50 | Освоение акробатических упражнений | Длинный кувырок через препятствие в 90 см. Стойка на руках (с помощью). Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ с гантелями. Развитие координационных способностей. Дз по совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств |  | 20.01 |
|  |   | 51 | Освоение акробатических упражнений | Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину. ОРУ с предметами.   |  | 20.01 |

|                   |    |    |  |  |   |   |       |
|-------------------|----|----|--|--|---|---|-------|
|                   |    | 52 | Упражнения в висах и упорах                    | Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре дроблением и сведением. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись (м.), смешанные висы (д.). Подтягивания в висе. Развитие силовых способностей. |   | 23.01   |       |
|                   |    | 53 | Упражнения в висах и упорах                    |  |   | 27.01   |       |
|                   |    | 54 | Контроль прыжковые упражнения                  |  | Перестроение из колонны по два в колонну по одному разведением и слиянием в движении. ОРУ с гимнастическими палками. Вскок в упор присев. Соскок прогнувшись. Подвижная игра «Удочка». Развитие силовых способностей. |   | 27.01 |
| Лыжная подготовка | 18 | 55 | Правила Т.Б. на занятиях лыжной подготовкой    | Правила безопасности на уроках л/п. Оказание помощи при обморожениях и травмах. Одновременный двушажный ход.   | <i>Уметь:</i><br>передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. Организовывать и проводить самостоятельные занятия лыжными гонками.  | 30.01   |       |
|                   |    | 56 | Техники лыжных ходов..                         | Применение лыжных мазей. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный.  |   | 2.02  |       |
|                   |    | 57 | Техника лыжных ходов. Эстафеты                 | Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности Одновременный и попеременный двушажный ход.  |   | 2.02  |       |
|                   |    | 58 | Одновременный и попеременный двушажный ход.    | Виды лыжного спорта Переходы с одного хода на другой. Переход с попеременных ходов на одновременные. Прохождение дистанции 1-2 км.   |   | 6.02  |       |
|                   |    | 59 | Ходьба на лыжах в медленном темпе до 2 км.     | попеременный 2хшажныйход. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 2 км.   |   | Уметь:<br>передвигаться классическими лыжными ходами. | 10.02 |
|                   |    | 60 | Попеременный                                   | Повторение.Попеременный четырехшажный ход.   |   |   | 10.02 |
|                   |    | 61 | четырёхшажный ход.                             |  |   | 13.02   |       |
|                   |    | 62 | Коньковый ход.                                 | Воздействие физкультминуток на сердечно сосудистую систему. Повороты переступанием в движении. Коньковый ход. Повторные отрезки 2-3х300 м. Переход с попеременным ходом на одновременные.                  |   | 17.02   |       |
|                   |    | 63 | Переход с попеременным ходом на одновременные. |  |   | 17.02   |       |
|                   |    | 64 | Торможения плугом.                             | Спуски в основной стойке Техника торможения плугом.  |   | 20.02   |       |
|                   |    | 65 | Подъем скользящим шагом                        | Подъем скользящим шагом. Торможение плугом.  |   | 24.02   |       |

|                            |    |    |  |   |   |       |
|----------------------------|----|----|--|---|---|-------|
|                            |    | 66 | Повороты на спуске спуски в парах и                  | Отработка навыков спусков в разных стойках Подъем в гору скользящим шагом. Повороты переступанием в движении. Торможение и поворот упором.  |   | 24.02 |
|                            |    | 67 | Преодоление подъемов и препятствий.                  |   |   | 27.03 |
|                            |    | 68 | Преодоление контруклона.                             | Признаки утомления и переутомления, меры по их предупреждению. Преодоление подъемов и препятствий.  | Уметь: спускаться в различных стойках, преодолевать контур уклонов.                 | 3.03  |
|                            |    | 69 | Элементы тактики лыжных гонок                        | Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.  | совершенствованию и закреплению навыков по теме урока и развитию физических качеств | 3.03  |
|                            |    | 70 | Прохождение дистанции до 2 км прикидка               | Тренировочные нагрузки и контроль за ними ЧСС. Ходьба на лыжах в медленном темпе до 2 км.   |   | 6.03  |
|                            |    | 71 | Эстафеты на лыжах                                    | Спуски в различных стойках, преодоление контур уклонов, горнолыжные эстафеты. «Слалом на равнине», «Догонялки», «Воротца»   |   | 10.03 |
|                            |    | 72 | Зачет. Лыжные ходы                                   | Какие виды спорта обеспечивают наибольший прирост в силе, скорости, выносливости, гибкости Прохождение дистанции до 2 км учет техники   | Выполнять нормативы физической подготовки по лыжным гонкам                          | 10.03 |
| Спортивные игры (волейбол) | 15 | 73 | Техника безопасности при спортивных играх            | 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. Инструктаж |   | 13.03 |
|                            |    | 74 | Стойки и перемещения игроков                         |   |   | 17.03 |
|                            |    | 75 | Прием и передача мяча                                |   | Уметь: выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технические действия           | 17.03 |
|                            |    | 76 | Прием и передача мяча в движении                     |   |   |       |
|                            |    | 77 | Нижняя подача мяча                                   |   |   |       |
|                            |    | 78 | Верхняя подача мяча                                  |   |   |       |
|                            |    | 79 | Игровые задания комбинации                           |   |   |       |
|                            |    | 80 | Нападающий удар                                      |   |   |       |
|                            |    | 81 | Комбинации из освоенных элементов                    |   | Техника выполнения нападающего удара  |       |
|                            |    | 82 | Прием мяча отраженного сеткой                        |   |   |       |
|                            |    | 83 | Нападающий удар при встречных передачах              |   |   |       |
|                            |    | 84 | Передача мяча 2 руками сверху стоя спиной к партнеру | Уметь: выполнять тактико-технические  |   |       |

|                                 |    |    |  |   |  |  |
|---------------------------------|----|----|--|---|--|--|
|                                 |    |    |  | Верхняя прямая подача, прием подачи. Учебная игра. Развитие координационных   | действия в игре  |  |
|                                 |    | 85 | Учебная игра   | Совершенствование техники защитных действий. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Позиционное нападение со сменой места.                           |  |  |
|                                 |    | 86 |  |   |  |  |
|                                 |    | 87 |  |   |  |  |
| Тестирование физических качеств | 4  | 88 | Тестирование физических качеств<br>Тестирование физических качеств | Прыжок в длину с места<br>Поднимание и опускание туловища за 30сек,<br>Наклон вперед из положения сидя,<br>Подтягивание – м., отжимание – д.,<br>Челночный бег 3x10м.с.       |  |  |
|                                 |    | 89 |  |   |  |  |
|                                 |    | 90 |  |   |  |  |
|                                 |    | 91 |  |   |  |  |
| Легкая атлетика                 | 11 | 92 | Спринтерский бег   | Низкий старт (30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70-90 м). Специальные беговые упражнения. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.                         |  |  |
|                                 |    | 93 | Спринтерский бег   | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом.                   |  |  |
|                                 |    | 94 | Низкий старт. Финиширование. Бег по повороту.                      | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (70-90 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.  |  |  |
|                                 |    | 95 | Развитие скоростно-силовых качеств                                 | Низкий старт (30 м). Бег по дистанции (60-100 м). Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Прикладное значение легкоатлетических упражнений. качеств |  |  |
|                                 |    | 96 | Метание мяча на дальность  | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания.  | Уметь: метать мяч на дальность с разбега                           |  |
|                                 |    | 97 | Метание гранаты из различных положений.                            | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды.                                     | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель |  |
|                                 |    | 98 |  | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств.  | Уметь: метать гранату на дальность                                 |  |
|                                 |    | 99 | Прыжок в высоту способом «перешагивание»                           | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный   | Уметь: прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов                      |  |

|  |  |     |  |   |  |  |
|--|--|-----|--|---|--|--|
|  |  |     |  | бег. Развитие скоростно-силовых качеств.  |  |  |
|  |  | 100 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
|  |  | 101 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.          |  |  |
|  |  | 102 | Зачет. Легкоатлетическая эстафета        | Ору в движении специально беговые. Преодоление препятствий. Полоса препятствий                                  |  |  |

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
2. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.

## ИСПОЛЬЗУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Г.И.Бергер, Ю.Г.Бергер // Конспекты уроков для учителя физкультуры // 5 – 9 классы // М.2003 год;
  2. Авт.сос.Г.В.Бондаренкова и др. //Физкультура. Поурочные планы. 6 класс//Волгаград, 2008 год;
  3. Авт.сос.М.В.Видякин//Физкультура, Система лыжной подготовки детей и подростков. Конспекты занятий// Волгаград, 2008 год;
  4. Авт.сос.В.И.Виненко и др. //Физкультура. Поурочные планы. 8 класс//Волгаград, 2008 год;
  5. М.Я.Виленский и др.//Физическая культура. Учебник. 5-7 классы//М.2012 год;
  6. Е.Б.Деревлева и др. // Гимнастическая аэробика // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №24 // М.2008 год;
  7. Авт.сос. А.И.Каинов и др. // Физическая культура. 1 – 11 классы. Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха и др. // Волгаград 2010 год;
  8. П.К. Киселев, С.Б. Киселева//Справочник учителя физической культуры// Волгаград, 2008 год;
  9. В.И.Ковалько//Поурочные разработки по физкультуре// 5-9 классы// М. 2012 год;
  10. Ю.Г.Коджаспиров // Развивающие игры на уроках физической культуры // 5 – 11 классы // М.2003 год;
  11. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий//Физическая культура. Планирование и организация занятий, 5 класс//М.2003 год.
  12. С.К.Кучкильдин //Гимнастика. Нестандартный подход // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №20 // М.2008 год;
  13. В.А.Лепешкин // Методика обучения учащихся технике передвижения на лыжах // 1 – 11 классы // М.2006 год;
  14. В.И.Лях, А.А.Зданевич//Физическая культура. Учебник. 8-9 классы//М.2012 год;
  15. А.В.Маслюков // Развитие координационных способностей у школьников // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №21 // М.2008 год;
  16. И.Б.Павлов, Н.В.Тулупчи // Строевые упражнения. Методика обучения строевым приемам // Библиотечка «Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №26 // М.2009 год;
  17. Г.И. Погадаев//Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь общеобразовательного учреждения//М.2006 год;
  18. В.Г.Туманидзе, А.В.Туманидзе//Учимся играть в бадминтон//«Первое сентября» // Серия «Спорт в школе» №25 // М.2009 год;
  19. Сборник нормативных документов. Физическая культура// М.2006 год;
  20. Стандарты второго поколения//Физическая культура//М.2010 год;
- Компакт-диски:
1. Физическая культура, 1 – 11 классы (рекомендации, разработки, из опыта работы), 2010 год;

## Учебно-практическое оборудование

### Гимнастика

- Стенка гимнастическая
- Бревно гимнастическое напольное
- Козел гимнастический
- Конь гимнастический
- Перекладина гимнастическая
- Кольца гимнастические, с механизмом крепления
- Мост гимнастический подкидной
- Скамейка гимнастическая жесткая

Скамейка гимнастическая мягкая  
Комплект навесного оборудования  
Коврик гимнастический  
Маты гимнастические  
Мяч набивной (1 кг, 2кг, 3 кг)  
Мяч малый (теннисный)  
Скакалка гимнастическая  
Мяч малый (мягкий)  
Палка гимнастическая  
Обруч гимнастический

#### Легкая атлетика

Планка для прыжков в высоту  
Стойки для прыжков в высоту  
Дорожка разметочная для прыжков в длину с места  
Рулетка измерительная (10м; 50м)

#### Спортивные игры

Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой  
Щиты баскетбольные навесные с кольцами и сеткой  
Мячи баскетбольные  
Стойки волейбольные универсальные  
Сетка волейбольная  
Мячи волейбольные  
Табло перекидное  
Жилетки игровые с номерами  
Мячи футбольные

#### Лыжная подготовка

Лыжи универсальные  
Ботинки лыжные  
Палки лыжные