МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НОВОАМВРОСИЕВСКАЯ ШКОЛА»
АМВРОСИЕВСКОГО РАЙОНА
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании методического объединения учителей Протокол .№ 1 от «31» августа 2021г	Заместитель директора по УВР _____ Проскуренко Т.В. «31» августа 2021 г.	Директор _____ Миляева Н.Г. Приказ № 266 от «31» августа 2021 г.

СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебный предмет

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

10-11 классы

2021-2022 учебный год

Составитель программы:
Цевма Е.Г.

пгт. Новоамвросиевское
2021 год

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА **2**

II. ПЛАНИРУЕМЫ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА **8**

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА 10-11 КЛАСС **15**

IV. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА БАЗОВЫХ И ВАРИАТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА **11**

V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

VI. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ **17**

VII. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ……...

18

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ **27**

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа среднего общего образования «Физическая культура» для 10-11 классов общеобразовательных организаций разработана на основе программ по физической культуре:

- Закона Донецкой Народной Республики "Об образовании" (принят Постановлением Народного Совета 19 июня 2015 года, с изменениями, внесенными Законами от 04.03.2016 № 111-IНС, от 03.08.2018 № 249-IНС от 12.06.2019 № 41-IIНС, от 18.10.2019 № 64-IIНС, от 13.12.2019 № 75-IIНС, от 06.03.2020 № 107-IIНС, от 27.03.2020 № 116-IIНС);
- Закона «О физической культуре и спорте», утверждённым постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики от 24.04.15 г. №I-143П-НС;
- Закона «Об обеспечении санитарного и эпидемиологического благополучия населения, утверждённым постановлением Народного Совета Донецкой Народной Республики от 10.04.15 г. №I-123П-НС;
- Указа Главы Донецкой Народной Республики «О Государственном физкультурно-спортивном комплексе «ГТО» Донецкой Народной Республики», с целью поэтапного внедрения Государственного физкультурно-спортивного комплекса (ГФСК «ГТО ДНР») в образовательных организациях Донецкой Народной Республики в рамках воспитательной работы и совершенствования физической и спортивной подготовки обучающихся от 16 сентября 2016 г. №304;
- Концепции формирования здорового образа жизни детей и молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённой Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики, утверждённой приказом Министерства образования и науки №843 от 03.08.2016;
- Концепции патриотического воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, разработанная и утверждённая совместным приказом Министерства молодёжи, спорта и туризма № 94 от 22.06.2015г. и Министерства образования и науки №322 от 17.07.2015г.;
- Концепции развития непрерывного воспитания детей и учащейся молодёжи Донецкой Народной Республики, утверждённой Приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики 16.08.2017 г. № 832;
- Концепции развития инклюзивного образования в Донецкой Народной Республике, утверждённой приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 11.04.2018 г. № 318;
- Государственного образовательного стандарта среднего общего образования Донецкой Народной Республики утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07.08.2020 г. № 120-НП,
- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики (приказ от 26.08.2020 г. № 1182);
- Примерная рабочая программа по учебному предмету «Физическая культура». 10-11 классы / сост. Михайлюк С.И. – ГОУ ДПО «ДОНРИДПО». – Донецк: Истоки, 2021. – 120 с.
- **Программа рассчитана:**

10 класс 3 часа в неделю (всего 105 часов)
11 класс 3 часа в неделю (всего 105 часов)

Общая характеристика учебного предмета

Примерная рабочая программа составлена на основе: Государственного образовательного стандарта среднего общего образования Донецкой Народной Республики, Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной Министерством образования и науки Донецкой Народной Республики и примерной программы по учебному предмету «Физическая культура» (10-11 классы), учебника: Физическая культура. 10-11 классы: Учебник для общеобразоват. учреждений / А.П. Матвеев, Е.С. Палехова. — М.: Вентана-Граф / Учебник, 2019. — 160 с.

Программа состоит из Пояснительной записки, планиоуемым результатам освоения тучебного предмета, содержания учебного предмета, тематического планирования, требований к оцениванию уровня учебных достижений обучающихся, требований к обязательному количеству контрольных и проверочных работ, учебно-методического и материально-технического обеспечения программы. Программный материал делится на две части (базовую и вариативную), которая состоит из спортивных дисциплин и учитывает местные условия, интересы и желания детей, материально-техническую базу учебного заведения. Программа учебного предмета «Физическая культура» составлена для раздельного обучения девушек и юношей.

В 10-м классе программный материал усложняется за счет увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных в основной школе. В 11-м классе учащиеся закрепляют и совершенствуют изученный материал.

На уроках физической культуры в 10—11 классах решаются все основные задачи, стоящие перед школьной системой физического воспитания, которые вытекают из цели общего и среднего образования, — содействие всестороннему развитию личности на основе овладения каждым учащимся личной физической культурой.

Прежде всего на уроках продолжается работа по выработке умений использовать средства физической культуры для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам, для отдыха и досуга. В числе оздоровительных задач важное место принадлежит формированию у молодых людей общественных и личных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности, а также содействию их гармоничному развитию.

В процессе усвоения материала программы углубляются знания старшеклассников о закономерностях спортивной тренировки, двигательной активности, о значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, службы в армии, выполнения функций материнства и отцовства; даются конкретные представления о самостоятельных занятиях с целью улучшения физического развития и двигательной подготовленности с учетом индивидуальных особенностей учащихся.

В старшем школьном возрасте продолжается дальнейшее обогащение двигательного опыта, повышение координационного базиса путем освоения новых, еще более сложных двигательных действий и вырабатывается умение применять их в различных по сложности условиях.

В тесной взаимосвязи с закреплением и совершенствованием двигательных навыков (техники и тактики) осуществляется работа по разностороннему развитию кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скоростных, гибкости) и координационных (быстроты перестроения и согласования двигательных действий,

способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости) способностей, а также сочетанию этих способностей.

Углубляется начатая на предыдущих ступенях работа по закреплению у юношей и девушек потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта, формированию у них адекватной самооценки. При этом делается акцент на воспитание таких нравственных и волевых качеств личности, как самосознание, мировоззрение, коллективизм, целеустремленность, выдержка, самообладание, а также на развитие психических процессов и обучение основам саморегуляции.

Задачи физического воспитания, решаемые в старших классах, возрастные и половые особенности юношей и девушек накладывают свою специфику на организацию и методику учебно-воспитательного процесса.

В старшем школьном возрасте интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы, алгоритмизации, метода сопряженного развития кондиционных и координационных способностей.

Цель применения этих методических подходов — воспитание у старшеклассников стремления к самопознанию, усиление мотивации и развитие познавательного интереса к занятиям физическими упражнениями.

Более отчетливо, чем в среднем школьном возрасте, проявляются половые различия между юношами и девушками, что требует дифференцированного подхода к выбору средств, методов и организации занятий. Поэтому необходимость раздельного проведения занятий еще более очевидна, чем ранее.

На уроках физической культуры продолжается обучение учащихся знаниям по вопросам физической культуры, основам здорового образа жизни, спортивной тренировки. Юношей и девушек необходимо учить пользоваться специальной литературой. Это будет способствовать превращению физического воспитания в непрерывный процесс, внедрению занятий физической культурой и спортом в повседневную жизнь. Соответствующие знания наиболее целесообразно сообщать в процессе овладения конкретным материалом программы.

Для одновременного закрепления и совершенствования двигательных навыков (техники) и развития соответствующих координационных и кондиционных способностей следует многократно повторять специально подготовительные упражнения, целенаправленно и чаще изменяя отдельные параметры движений или их сочетания, условия выполнения этих упражнений, постепенно повышая интенсивность и объем физической нагрузки. В этих целях рекомендуется шире применять разнообразные методические приемы, относящиеся к методу вариативного (переменного) упражнения, игровому и соревновательному. Таким путем достигается разностороннее развитие различных двигательных способностей, совершенствуется техническое и тактическое мастерство, что является одной из главных особенностей методики физического воспитания детей старшего школьного возраста.

Учащиеся старших классов способны сознательно управлять своими движениями, могут одновременно воспринимать сложные действия, отличаются большей организованностью, целеустремленностью, глубиной и точностью мышления. Поэтому в занятиях с ними рекомендуется значительно шире применять так называемые специализированные средства, методы и методические приемы: наглядные пособия, схемы, модели, раскрывающие особенности биомеханики движений, видеозапись, метод «идеомоторного» упражнения, средства и приемы дублирования, ориентирования и избирательной демонстрации, приемы и условия направленного «прочувствования» движений, методы срочной информации.

Большое внимание уделятся оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом уроке в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. В этой связи при прохождении материала программы следует предусматривать использование упражнений и ситуаций, содействующих воспитанию нравственных и волевых качеств. Успешному решению оздоровительных задач способствует систематическое проведение занятий на открытом воздухе, постепенное повышение нагрузки, включение в урок закаливающих процедур (босохождение, самомассаж, точечный массаж), приемов регуляции и саморегуляции психических и физических состояний.

В старших классах устанавливается и углубляется связь с анатомией и физиологией, физикой, математикой и другими предметами.

В работе со старшеклассниками используются все известные способы организации урока: фронтальный, групповой и индивидуальный. Вместе с тем в этом возрасте значительно шире, чем в предыдущих классах, применяется метод индивидуальных заданий, дополнительных упражнений, заданий по овладению двигательными действиями, развитию физических способностей с учетом типа телосложения, склонностей, физической и технико-тактической подготовленности.

При организации учебных занятий с юношами надо помнить, что они должны быть готовы к службе в армии. Поэтому с ними следует предусмотреть занятия на местности, в нестандартных условиях, выполнение заданий при различных помехах, в условиях дефицита времени, при максимальных физических и волевых нагрузках. При планировании и организации занятий с юношами-допризывниками по овладению военно-прикладными навыками, развитию двигательных способностей, воспитанию морально-волевых качеств эти занятия тесно увязываются с уроками допризывной подготовки.

На всех уроках к учащимся предъявляются обязательные требования: знание и выполнение правил безопасного поведения на уроках и техники безопасности во время выполнения упражнений, правильное выполнение страховки и самостраховки, соблюдение гигиенических требований к занимающимся, самоконтроль, пульсометрия.

Ежегодно до 10 сентября на основании медицинских справок о состоянии здоровья, выданных организацией здравоохранения, приказом руководителя учреждения образования обучающиеся распределяются на медицинские группы: основная, подготовительная, специальная. В связи с тем, что учебные занятия являются обязательными для посещения, обучающиеся, отнесённые по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, а также освобождённые от учебных занятий по учебному предмету «Физическая культура», обязаны присутствовать на уроках, и могут быть привлечены учителем к не противопоказанным видам учебной деятельности.

Контроль и оценка на занятиях со старшеклассниками используются для того, чтобы закрепить потребность юношей и девушек к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта, сформировать у них адекватную самооценку, стимулировать их к индивидуальному самосовершенствованию. Текущий уровень оценивания состояния физической подготовленности обучающихся проводится в течение учебного года и планируется в определенный период изучения базовых видов спорта: основная гимнастика - тест на гибкость – наклон вперёд из положения сидя (см.), тест на силу рук – подтягивание (мальчики – высокая перекладина, девочки – низкая (кол-во раз.), спортивные игры – сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз.), челночный бег 4*9м., прыжок в длину с места, лёгкая атлетика - упражнения на скорость, выносливость, самостраховка на примере види спорта дзюдо - прыжки через скакалку (кол-во раз за 30 сек.), вариативный компонент - поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 30 сек.). В конце семестра предусмотрено итоговое оценивание области знаний по изученным темам (ОЗ).

Общая схема проведения занятий по разделу программы *«Лыжные гонки»* остается такой же, что и в предыдущих классах. Обучение элементам лыжной подготовки строится с учетом возросших функциональных возможностей организма учащихся.

В школах, где есть условия, продолжается этап углубленного закрепления пройденного материала, направленного на приобретение навыка надежного и длительного плавания в глубокой воде. Одновременно с этим включаются новые элементы по освоению прикладного плавания. Уроки по плаванию можно чередовать с уроками по другим разделам, вести их в виде отдельных курсов, а также выносить за сетку учебных занятий и проводить в открытых водоемах, соблюдая правила безопасности.

С девушками и юношами, которые в силу ряда причин не освоили навыки плавания, используется программный материал предыдущих классов. Учащимся, достигшим хороших результатов, можно давать задания по овладению плаванием всеми спортивными способами, разнообразить материал элементами фигурного плавания (для девушек), водного поло (для юношей), включать игры и эстафеты на воде.

В 10—11 классах усилен акцент на использование водных процедур и занятий плаванием для укрепления здоровья и для закаливания.

В соответствии со структурой двигательной деятельности, учебный предмет физической культуры структурируется по трем основным разделам: знания (информационный компонент деятельности), физическое совершенствование (мотивационно-процессуальный компонент деятельности) и способы деятельности (операциональный компонент деятельности).

Основы знаний о физической культуре и развитии организма содержат медико - биологические основы, социокультурные основы, психолого - педагогические основы. Раскрываются представления о создании индивидуального здорового стиля жизни, об использовании современных тренировочных и оздоровительных систем физического воспитания, их роли в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении вредных привычек, поддержании репродуктивной функции. Характеризуется современное состояние физической культуры и спорта. Основы законодательства Донецкой Народной Республики, Российской Федерации в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья. Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).

Раскрываются представления о современном олимпийском и физкультурно - массовом движении (на примере "Спорт для всех"), их социальная направленность и формы организации. Даются понятия «физическое совершенство», «спорт» и «спортивная подготовка», «общая и специальная физическая подготовка».

В разделе «Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью» приводятся оздоровительные системы физического воспитания. Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни. Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; оздоровительная ходьба и бег. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры, адресованные обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

Раздел «Способы физкультурно-оздоровительной деятельности» содержит перечень способов по самостоятельной организации и проведению оздоровительных форм занятий физической культурой, приемов контроля и регулирования физических нагрузок. Контроль индивидуального воздействия на организм самостоятельных занятий физическими упражнениями с оздоровительной направленностью.

В разделе «Физическое совершенствование со спортивной направленностью», приводятся физические упражнения и двигательные действия, направленные на

совершенствование техники упражнений базовых видов спорта: гимнастика с элементами акробатики (элементы атлетической гимнастики (юноши), аэробики и художественной гимнастики (девушки), бег на короткие, средние и длинные дистанции; прыжки в длину и высоту с разбега; метание гранаты; технической и тактической подготовки в игровых видах спорта, самостраховка на основе вида спорта Дзюдо. Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание. Вариативная часть программы представлена следующими разделами: «Бадминтон», «Плавание», «Лыжные гонки», «Кроссфит», «Флорбол», «Аэробика», «Настольный теннис», «Simple теннис»,. которые направлены на активное применение их в игровой и соревновательной деятельности и имеют относительно выраженное прикладное значение.

В разделе «Способы деятельности со спортивно-оздоровительной направленностью» раскрываются способы и формы самостоятельных занятий, направленные на организацию и регулирование тренировочных нагрузок для воспитания физических качеств, формирования спортивно ориентированных двигательных навыков и умений, активное применение их в игровой и соревновательной деятельности, подготовку к сдаче норм комплекса ГФСК «ГТО ДНР». Характеризуются особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; правила организации и проведения соревнований, обеспечение безопасности, судейство.

Цели обучения

Целью программы по физической культуре является создание у обучающихся достаточного для повседневной жизни уровня сформированных физкультурных знаний, двигательных умений и навыков, а также степень развития физических качеств и мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, выработке 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 физиологической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных способностей (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.);
- формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
- закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
- формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания;
- дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции;
- подготовка обучающихся к выполнению требований Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики»;

- применение умений и навыков основных видов спорта в повседневной жизни, соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время самостоятельных занятий, оказание первой помощи при травмах;
- ориентация учащихся выпускных классов на выбор профессии в сфере физической культуры и спорта.

Место предмета в учебном плане

Учебный предмет «Физическая культура» относится к предметной области «Физическая культура, экология и основы безопасности жизнедеятельности» и обязательно реализуется в общеобразовательных организациях всех форм собственности в объёме 3 часов недельной нагрузки (обязательных аудиторных занятий). Программа рассчитана на 105 учебных часов в год, 210 учебных часов за два года обучения.

Программа разработана в целях конкретизации содержания Государственного образовательного стандарта среднего общего образования с учётом ориентации на достижение учащимися предметных, метапредметных и личностных результатов, с учётом половозрастных особенностей учащихся.

Личностные результаты освоения образовательной программы среднего общего образования отражают:

• воспитание гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлому и настоящему народа Донецкой Народной Республики; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей республики; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

• формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

• формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

• формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, ценностям народа Донецкой Народной Республики и народов мира;

• готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

• освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

• участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

• развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

• формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

• формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения в транспорте и на дорогах;

• формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

• осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

• развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов мира и народа Донецкой Народной Республики, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты освоения образовательной программы среднего общего образования отражают:

• умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

• умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

• умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

• умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

• владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

• умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

• умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

• умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

Предметные результаты освоения учащимися содержания программы по физической культуре в соответствии с Государственным образовательным стандартом среднего общего образования направлены на:

• умение учащимися использовать разнообразные формы и виды физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного досуга;

• расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

• формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок, определять индивидуальные режимы физической нагрузки,

• развитие умения контроля за направленностью воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

• овладение основными способами самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;

• формирование умений и навыков самостоятельных занятий физическими упражнениями; овладение техникой выполнения физических упражнений разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

• создание мотивации у учащихся по бережному отношению к собственному здоровью, занятиям физической культурой, совершенствованию физического, социального, психического и духовного составляющего здоровья;

• осознание учащимися ценности жизни и здоровья, значимости здорового и безопасного образа жизни и физической культуры;

• углубление знаний учащихся о собственном здоровье, физическом развитии, необходимости ведения здорового образа жизни, безопасном поведении, физической культуре личности;

• развитие принципов гармоничного сочетания нравственных, физических и интеллектуальных качеств личности.

В результате изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне среднего общего образования выпускник будет:

Выпускник на базовом уровне научится:

определять влияние традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания с разной функциональной направленностью на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек, использовать их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, самоконтроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности;

знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленности;

характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

составлять и выполнять индивидуально ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

практически использовать приемы защиты и самообороны, приемы самостраховки при потере равновесия и падении;

составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

владеть техникой выполнения тестовых испытаний Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»).

Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:

самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;

выполнять нормативные требования испытаний (тестов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» («ГФСК «ГТО ДНР»);

осуществлять судейство в избранном виде спорта

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА БАЗОВЫХ И ВАРИАТИВНЫХ ВИДОВ СПОРТА

ОСНОВЫ ЗНАНИЙ. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Основы законодательства Донецкой Народной Республики в области физической культуры, спорта, туризма, охраны здоровья.

Медико-биологические основы:

Основы техники безопасности и профилактики травматизма. Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье и здоровье его детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

Социокультурные основы: Способы физкультурно-оздоровительной деятельности. Способы деятельности со спортивно-оздоровительной направленностью.

Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Понятие физкультурное движение, физическое совершенство.

Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенство и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества. Современное олимпийское и физкультурно - массовые движения (на примере "Спорт для всех"), их социальная направленность и формы организации.

Психолого - педагогические основы:

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания.

Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально - ориентированной и оздоровительно - корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных индивидуализированных занятий.

Спорт и спортивная подготовка. Государственный физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне Донецкой Народной Республики» (ГФСК «ГТО ДНР»).

ГИМНАСТИКА С ОСНОВАМИ АКРОБАТИКИ (ЮНОШИ, ДЕВУШКИ)

Строевые упражнения (юноши, девушки). Ходьба строевым шагом, размыкание и смыкание, повороты на 45°, изменение длины шага. Перестроения в движении: перестроение из одной шеренги в две и обратно; перестроение из колонны по одному в колонну по два, три, четыре на месте и в движении и обратно, два круга, перестроение уступом из одной шеренги в две и три и обратно, перестроение дроблением из одной колонны в две, четыре с последующим слиянием в две и одну колонну, и обратно. Поворот кругом в движении.

Разновидности строя, элементы строя. Строй, шеренга, фланг. Фронт. Тыл. Интервал. Ширина строя. Колонна. Глубина строя.

Построения. Строевые приемы на месте. Перестроения на месте. Способы передвижения. Перемена направления движения. Перестроения в движении. Размыкание и смыкание. Переход с шага на бег и обратно. Движение в обход. Движение по диагонали. Движение открытой петлей.

***Акробатические и гимнастические упражнения (девушки). Упражнения на гимнастическом бревне (девушки)*:** передвижение на носках вперед, назад, приставным шагом влево и вправо (низкая опора); поочередные прыжки на одной и двух ногах с незначительным продвижением вперед, и.п. стойка на носках, руки на пояс –2-3- шага на носках – поворот кругом, руки в стороны – мах левой ногой хлопок в ладони под ней – мах правой, хлопок в ладони под ней – махом левой (правой) поворот налево (направо) на 90º –упор присевши на левой (правой) – стойка ноги врозь, руки в стороны – упор присев на левой (правой) – поворот налево (направо) в положение выпада, руки в стороны – стойка на носках, руки в стороны – 2-3 быстрых шага вперед соскок прогнувшись – о.с. Комбинация из ранее разученных упражнений.

Акробатика (девушки). Стойка на лопатках, два кувырка в группировке вперед слитно, два кувырка в группировке назад слитно, равновесие «ласточка», «полушпагат» и «шпагат», переворот боком «колесо», «мост» прогибом с помощью и самостоятельно, стойка на голове, равновесие на одной, выпад вперед и кувырок вперед. Комбинация из ранее разученных 8-ми упражнений.

Лазание по канату (шесту) с помощью ног (девушки).

Элементы художественной гимнастики (девушки). Хореографическая подготовка – танцевальные элементы. Упражнения у опоры, на середине. Техника упражнений без предмета, (волны, равновесия, повороты, прыжки), акробатические и партерные элементы. Упражнения без предметов, с предметами: *скакалка, обруч, мяч, лента.* Хореографическая подготовка – танцевальные элементы. Произвольные комбинации.

Акробатика (юноши). Акробатика: кувырки вперед, назад, перевороты в сторону, длинный кувырок с двух-трех шагов разбега толчком двумя ногами из упора присев силой в стойку на голове и руках и с трех шагов разбега кувырок вперед прыжком; два кувырка вперед слитно; два кувырка назад слитно; длинный кувырок вперед отталкиванием двумя ногами; равновесие «ласточка», двапереворота боком «колесо» слитно; стойка на голове и руках, на руках (с помощью); комбинация из не менее шести изученных элементов.

Висы и упоры: перекладина высокая: подъем силой переворотом в упор, подъем разгибом, из виса соскок махом назад, подъём прямых ног к перекладине в висе. Подтягивания и передвижения в висе.

Брусья параллельные: сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях на количество раз.

Лазание по канату (шесту): без помощи ног на заданное расстояние и на скорость.

Атлетическая гимнастика (юноши). Силовые упражнения для двуглавой мышцы

плеча, мышц шеи, для трапециевидной мышцы, для дельтовидной мышцы, для большой грудной мышцы, для мышц предплечья; упражнения для прямой мышцы живота, для четырехглавой мышцы бедра, для икроножной мышцы, для мышц задней поверхности бедра, для наружной косой мышцы живота, для длинных мышц спины, для широчайшей мышцы спины, для трехглавой мышцы плеча с различными отягощениями (весом тела, весом гантелей, штанги, гири, груза и т. п.);

упражнения с преодолением упругости предметов (эластичный бинт, эспандер, упругая пружина и т. п.); комплексы упражнений для формирования мышечной массы.

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Спортивно - оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации. .Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, состояния самочувствия и показателей здоровья. Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактических (гигиенические требования, закаливание) и восстановительных (гидропроцедуры, массаж) мероприятий при организации и проведении спортивно - массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни. Физическая культура в семье.

Оздоровительные системы физического воспитания. Комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физкультминуток, занятий по профилактике и коррекции нарушений осанки. Комплексы дыхательных упражнений. Гимнастика для глаз. Комплексы упражнений адаптивной физической культуры, адресованные обучающимся, имеющим отклонения в состоянии здоровья (приобретенные или хронические заболевания).

Современные оздоровительные системы физического воспитания, их роль в формировании здорового образа жизни, сохранении творческой активности и долголетия, предупреждении профессиональных заболеваний и вредных привычек, поддержании репродуктивной функции.

Оздоровительные мероприятия по восстановлению организма и повышению работоспособности: гимнастика при занятиях умственной и физической деятельностью; сеансы аутотренинга, релаксации и самомассажа, банные процедуры.

Система индивидуальных занятий оздоровительной и тренировочной направленности, основы методики их организации и проведения, контроль и оценка эффективности занятий.

Современные фитнес-программы, направленные на достижение и поддержание оптимального качества жизни, решение задач формирования жизненно необходимых и спортивно ориентированных двигательных навыков и умений.

Индивидуально ориентированные здоровьесберегающие технологии: гимнастика при умственной и физической деятельности; комплексы упражнений адаптивной физической культуры; оздоровительная ходьба и бег.

Экспресс оценка физического здоровья учащихся: масса - ростовой индекс Кетле, определение координационной функции нервной системы индекс Ромберга, индекса реакции сердечно - сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку Руфье, проба продолжительности задержки дыхания Штанге; индекс мощности Шаповаловой, индекс Робинсона. Анализ и оценка состояния физического развития.

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА (ДЕВУШКИ, ЮНОШИ)

Бег: 15 – 20 метров из исходного положения, сидя лицом или спиной к направлению бега; бег с заданной скоростью 30 метров, 100 метров; (низкий старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование);
бег с низкого и высокого старта 100 м на скорость, бег с отягощением, челночный бег 4×9 метров; «челночный» бег 10х10 метров; техника барьерного бега, эстафетный бег по кругу с отрезками 15 метров, 30 метров, 60 метров;
бег 200 метров, 400 метров; бег 800 метров; 500 метров, 1000 метров, равномерный бег 1500 метров (юноши) и 1000 метров (девушки) с учетом времени на дистанции чередование бега и ходьбы до 3000 м.
Прыжки: прыжок в длину с места; тройной прыжок с места, с разбега; прыжок в длину с разбега (16-18 беговых шагов) способом «согнув ноги»; в высоту с разбега (7-9 беговых шагов) способом «перешагивание.
Прыжки в длину с разбега; прыжки в высоту с разбега.
Метание (девушки): метание теннисного мяча с четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров на заданное расстояние и на дальность; в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров; метание гранаты (500 гр) с разбега после «скрестного шага» по коридору 10 метров на дальность.
Метание (юноши): метание мяча (150 гр.) на дальность после «скрестного шага»; метание гранаты (700 гр.) с двух-четырех шагов, после «скрестного шага», с разбега по коридору 10 метров; на заданное расстояние и на дальность, в горизонтальную цель (гимнастический обруч, мишень) с расстояния 20-25 метров;
Толкание ядра*:* (девушки): 3 кг с места, со скачка.
Толкание ядра*:* (юноши): 5 кг с места со скачка.

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ*

- выбираются 2 вида спорта из четырёх с учётом материально-технической базы

Баскетбол (девушки, юноши)

Техника игры. Перемещения в стойке, ловля мяча двумя и одной рукой; ведение мяча правой и левой рукой.
Броски по кольцу с места перехваты мяча во время ведения, передачи мяча различными способами на месте и в движении в одном направлении и при встречном движении; с отскоком от пола;
ведение попеременно правой и левой рукой, без зрительного контроля, со сменой скорости и направления движения, после ведения и двух шагов; броски мяча по кольцу одной рукой с места, от плеча; броски после ведения и двух шагов, штрафные броски.
Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия в нападении: позиционное нападение и быстрый прорыв, выбор места и момента для взаимодействия с центровым игроком. Действия игрока без мяча в борьбе с защитником. Вырывание и выбивание мяча. Действия игрока с мячом в борьбе с защитником. Отвлекающие действия при атаке корзины. Взаимопонимание и взаимопомощь.
Тактика игры в защите. Технические приемы: Защитная стойка. Передвижение. Приемы борьбы за мяч. Тактические приемы. Зонная защита. Выбор места. Борьба против заслонов.
Тактические действия в защите: индивидуальные и коллективные. Обманные движения ногами на месте и в движении, с мячом и без мяча.
Коллективные действия: групповые и командные. Командные действия: организация позиционной защиты на своей половине площадки. Игры с элементами баскетбола. Учебная и двухсторонняя игра. Судейство учебной игры.

Волейбол (девушки, юноши)

Техника игры. Стойки и перемещения. Передачи мяча сверху и снизу двумя и одной руками**,** нижняя и верхняя подачи**.** Нападающий удар, атакующий удар блокировка

нападающего удара. Техника передвижений, приемы мяча, перемещение в стойке при приеме мяча снизу и сверху, подачи мяча нижняя и верхняя прямая на точность в заданные зоны**.**

Тактика защиты: перемещения, противодействия, блокирование, взаимодействия игроков передней линии между собой, блокирование и страховка при приеме мяча после подачи и при нападающем ударе, вторая передача в зоны 4 и 2; взаимодействие игроков задней линии и игроков передней линии между собой.

Тактические действия в нападении: групповые тактические действия игроков в нападении; командные тактические действия игроков.

Тактические действия в защите: взаимодействия игроков во время приема подачи.

Индивидуальные тактические действия в защите: выбор места во время приема подачи и для страховки партнера. Блокирование, индивидуальная страховка, самостраховки.

Групповые тактические (преимущественно двойной) блок, действия при приёме подач, при приёме атакующего удара, страховка атакующего игрока. Игры с элементами волейбола. Учебная, двухсторонняя игра. Судейство учебой игры.

САМОСТРАХОВКА НА ОСНОВЕ ВИДА СПОРТА ДЗЮДО (ДЕВУШКИ, ЮНОШИ)

Виды самостраховки. Приемы падений: падение вперёд, на бок, на спину, перекатываясь вперёд, падение из положения приседа. Самостраховка на бок кувырком через плечо. Игры и эстафеты (не на скорость) с приёмами самостраховки. Ошибки при выполнении падений на спину, падений на бок, падения вперёд. Перекаты вперед через правое-левое плечо в группировке с хлопком по гимнастическому мату разноименной рукой после переката (самостраховка через правое-левое плечо). Самостраховка через мягкий предмет. Кувырок вперед, 2 кувырка вперед слитно. Кувырок вперед через правое-левое плечо. Длинный кувырок. Кувырок назад. «Мост из положения лежа». Покачивания вперед-назад в положении «гимнастического мост». Забегание в упоре лежа на 90-180*. Длинный кувырок через мягкий предмет. Кувырки с предметом, зажатым между ног (волейбольный мяч). Лазание по канату. Полушпагат. «Шпагат». Комбинация упражнений. Из положения «стойка на лопатках» перекат назад через правое-левое плечо - из и.п. широкая стойка ноги врозь перемещения в приседе, с правой на левую ногу и наоборот. Нырки приседанием под эластичное препятствие. Падение вперёд из положения стоя на коленях, падение на бок, на спину из положения полуприседа, из положения стоя.

Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание.*

ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

Комплексы упражнений на развитие физических качеств. ГФСК «ГТО ДНР». Прикладная физическая подготовка: полосы препятствий; *кросс по пересеченной местности с элементами спортивного ориентирования; прикладное плавание. Патриотическое воспитание школьников в процессе профессионально-прикладной физической подготовки.*

Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Государственного физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» Донецкой Народной Республики («ГФСК «ГТО ДНР»). Анализ и оценка состояния физического развития и физической подготовленности.

Методика развития силовых и скоростно-силовых качеств, общей и специальной выносливости.

Комплексный тест-оценивание физической подготовленности:

1. Бег 30 метров.
2. Наклон вперед из положения сидя.
3. Прыжок в длину с места.
4. Челночный бег 4х9 метров.
5. Поднимание туловища из положения лёжа на спине
6. Подтягивание или сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.
7. Бег: юноши – 1000 метров, девушки – 500 метров.

V. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Бадминтон*(обязательный модуль). Совершенствование технико-тактической подготовки в бадминтоне. Техника ударов: короткий атакующий удар с задней линии площадки. Плоский удар открытой и закрытой стороной ракетки, выполнение и прием атакующего удара, «смеш» по прямой, по диагонали, в правый и левый угол площадки; блокирующие удары в средней зоне. Тактика одиночной игры в защите и атаке: чередование высоких атакующих ударов на заднюю линию площадки и перевод волана на сетку; быстрые атакующие удары со смещением игрока к задней линии. Выполнение ударов по диагонали. Тактика парной игры: защитные действия игроков, атакующие действия игроков. Соблюдение личной игровой зоны. Способы расстановки игроков на площадке. Игровые действия одного игрока против двоих-троих игроков. Учебные игры.

техники плавания способами кроль на груди, на спине, брасс, дельфин (баттерфляй). Специальные упражнения в воде для совершенствования техники стартов и поворотов. Игры для развития физических качеств.

Техническая подготовка в воде: умение выполнять специальные плавательные упражнения для овладения техникой плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом и баттерфляем. Освоение стартов, поворотов, ныряние ногами и головой. Совершенствование техники плавания кролем на груди, кролем на спине, брассом и баттерфляем по элементам и в координации. Закрепление упражнений по совершенствованию техники движений рук. ног, туловища, плавания в полной координации, плавания на боку, на спине. Повторение техники поворота «сальто». Повторение техники поворотов при комплексном плавании. Преодоление дистанции в полной координации движений рук, ног и дыхания. Подвижные игры, эстафеты и развлечения на воде (водное поло) комбинированные эстафеты.

полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход.

Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении. Комплекс упражнений, направленный на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов, создание целостной картины двигательного действия и объединение его частей в единое целое. Совершенствование способов передвижения на лыжах на местности с разнообразным рельефом, для отработки навыков постоянной смены ходов и различное их применение в зависимости от состояния лыжни и снежного покрова. Совершенствование техники спуска со склонов, преодоления подъемов и торможения различными способами. Умение разбираться в элементах тактики

лыжных гонок: распределении сил, лидировании, обгоне, финишировании и др. Прохождение дистанции различными лыжными ходами (3000м, 5000м). Судейство соревнований по лыжам.

Ориентирование на лыжах: картография, ориентирование на местности, преодоление препятствий, прохождение дистанций.

Эстафеты, игры, соревнования.

Умение оказывать первую помощь при травмах и обморожениях.

Кроссфит

Повторение техники базовых упражнений. «Воздушные приседания», сит-ап, степ-ап, гоблет-приседания с гантелями, разновидности бурпи. Техника подтягивания на перекладине. Взрывные отжимания. Двойные прыжки со скакалкой. Рывки и махи гантелями. Становая тяга гантелей и гири;

Упражнения и комплексы для развития основных и специальных двигательных качеств в сочетании упражнений тяжёлой атлетики, гимнастики и кардио. Кроссовая подготовка.

Упражнения с набивными мячами 6 - 9 кг. Махи гирей 8-16 кг. Приседания, отжимания от пола. Подъём по канату. Подъём корпуса. Напрыгивания на высоту 50-60см. Тянущие и толкающие упражнения. Выпады.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
3 часа обязательные аудиторные занятия

№п/п	*Вид программного материала*	*Количество часов*	
		Классы	
		10	*11*
1.	**Обязательная часть (аудиторные занятия)**	**85**	**85**
1.1	Основы знаний. Физическая культура и здоровый образ жизни	4	4
1.2	Гимнастика с основами акробатики	14	14
1.3.	Физкультурно-оздоровительная деятельность	10	10
1.4.	Лёгкая атлетика	15	15
1.4.1	Прыжки, бег на короткие дистанции	7	7
1.4.2	Метание, бег для развития выносливости	8	8
1.5	Спортивные игры* (баскетбол, волейбол, гандбол, футбол)	26	26
1.6.	Самостраховка на основе вида спорта дзюдо**	8	8
1.7	Физическое совершенствование	8	8
2.	**Вариативная часть****	**20**	**20**
2.1.	Бадминтон	10	10
2.2.	Плавание	+	+
2.3.	Лыжные гонки	+	+
2.4	Кроссфит	+	+
2.5.	Флорбол	+	+
2.6	Аэробика	+	+
2.7	Настольный теннис	+	+

2.8	«Simple теннис»	+	+
	Всего	**105**	**105**

Спортивные игры*- выбираются 2-3 вида спорта из четырёх с учётом материально-технической базы

Вариативная часть программы**- от 10 часов и более вариативной части программы **обязательно** планируются на раздел программы «Бадминтон» *и выбирается одна вариативная тема или часы вариативной темы распределяются на увеличение обязательной части аудиторных занятий, с учётом развития физических качеств и подготовки учащихся.*. Предусмотрено обязательное оценивание по теме вариативной части программы. В случае отсутствия погодных условий для запланированных занятий лыжной подготовкой разрешается заменять модуль "Лыжные гонки" на двигательную активность на свежем воздухе.

Календарно-тематический план 10 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема урока	Кол-во часов	Дата				Примечание
				План		Факт		
		Тема 1 Легкая атлетика	**16**					
1	1	БЖ. Основы знаний. Бег с ускорениями от 30 до 60м. Развитие выносливости. Спортивные игры. Д/З: прыжки со скакалкой.	1					
2-3	2-3	Бег с ускорениями от 30 до 60м. Спортивные игры. Д/З: бег от 30 до 60м.	2					
4	4	Бег на 60м. Развитие выносливости 300-400м. Спортивные игры. Д/З: бег 60м.	1					
5-6	5-6	Бег от 1000 до 2000м. Развитие выносливости. Спортивные игры. Д/З: бег 1500м.	2					
7-8	7-8	Прыжки в длину с места. Метание теннисного мяча с четырех шагов Спортивные игры. Д/З: прыжки в длину с места.	2					
9-10	9-10	Бег 30м(с). Развитие выносливости. Спортивные игры. Д/З: бег 1500м.	2					
11-12	11-12	Метание малого мяча (150гр.) на дальность. Развитие выносливости. Спортивные игры. Д/З: бег 1500м.	2					

13-14	13-14	Челночный бег 4х9. Бег 400м. Спортивные игры. Д/З: бег 600м.	2					
15	15	Бег 100м. Развитие выносливости. Спортивные игры. Д/З: бег до 15 минут.	1					
16	16	Бег 500м(д), 1000м(ю). Спортивные игры. Д/З: бег 500м.	1					
Тема 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность (КРОССФИТ)			**11**					
17	1	БЖ.Основы знаний. 10 воздушных приседаний,10 отжиманий до касания груди пола, 10 двойных прыжков со скакалкой. Спортивные игры. Д/З: Поднимание туловища.	1					
18-19	2-3	5 подтягиваний 60 м спринт,5 бурпи. Спортивные игры. Д/З: прыжки со скакалкой.	2					
20	4	5 бурпи, 5 подтягиваний, 5 бурпи, 5 отжиманий. Спортивные игры. Д/З: прыжки в длину с места.	1					
21-22	5-6	двойные прыжки со скакалкой, пресс: 30-20-15-10, 1-й раунд-30 раз, 2-й раунд-20 раз, 3-й -15 раз, 4-й раунд10 раз. Спортивные игры. Д/З: челночный бег.	2					
23	7	10 приседаний, 5 отжиманий ,200м бег. Спортивные игры. Д/З: челночный бег.	1					
24	8	. Бег 200 м, 10 взрывных приседаний, 20 упражнений на пресс Sit-ups, 10 отжиманий. Спортивные игры. Д/З: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1					
25	9	7 бурпи, 5 отжиманий от пола, 30 сек планка. Спортивные игры. Д/З: Подтягивание.	1					
26-27	10-11	Бег 200 м, 10 взрывных приседаний, 20 упражнений на пресс Sit-ups, 10 отжиманий. Спортивные игры. Д/З: прыжки в длину с места.	2					
Тема 3 Самостраховка на основе вида спорта дзюдо			**8**					
28	1	БЖ.. История возникновения дзюдо. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения приемов падения. Д/З: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1					
29	2	Понятие о травмах и их предупреждении. Эстафеты и подвижные игры с элементами дзюдо, общая физическая подготовка. Д/З: подтягивание.	1					
30	3	Самостраховка и ее виды. Ознакомление с приемами падения. Эстафеты и подвижные игры с элементами дзюдо, общая физическая подготовка. Д/З: поднимание туловища за 30с.	1					
31-32	4-5	Приемы падения. Эстафеты и подвижные игры с элементами дзюдо. Общая физическая подготовка. Д/З: прыжки со скакалкой.	2					

33	6	Практические упражнения на освоение элементов самостраховки на примере вида спорта дзюдо. КН: поднимание туловища из положения лежа (раз.) за 30 сек. Д/З: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1					
34	7	Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Практические упражнения на освоение элементов самостраховки. Д/З: подтягивание.	1					
35	8	Эстафеты и подвижные игры с элементами дзюдо. Контрольная комбинация упражнений по акробатике. Д/З: прыжки со скакалкой.	1					
Тема 4 Основная гимнастика			**16**					
36	1	Основы знаний. Строевые приёмы на месте. Перестроения на месте. Подтягивание. Спортивные игры. Д/З: Подтягивание.	1					
37	2	Наклон вперед из положения сидя. Подтягивание. Спортивные игры. Д/З: выполнять наклон вперёд из положения сидя.	1					
38-39	3-4	Акробатические упражнения и комбинации. Подъем туловища. Спортивные игры. Д/З: Подъем туловища.	2					
40	5	Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре. Спортивные игры. Д/З: Сгибание и разгибание рук в упоре.	1					
41-42	6-7	Опорный прыжок. Спортивные игры. Д/З: Подтягивание.	2					
43-44	8-9	Подтягивание. Акробатические упражнения. Спортивные игры. Д/З: Отжимание.	2					
45-46	10-11	Опорный прыжок. Спортивные игры. Д/З: Наклоны вперед из положения сидя.	2					
47-48	12-13	Акробатические упражнения. Подтягивание на перекладине. Спортивные игры. Д/З: вис на согнутых руках.	2					
49-50	14-15	Акробатические упражнения. Контрольная комбинация упражнений по акробатике. Спортивные игры. Д/З: прыжки со скакалкой.	2					
51	16	Акробатические упражнения. Наклон вперёд из исходного положения. Спортивные игры. Д/З: прыжки со скакалкой.	1					
Тема 5 Баскетбол			**16**					
52	1	БЖ. Основы знаний. Ведения мяча. Передача мяча одной рукой из-за спины. Спортивные игры. Д/З: ведение мяча.	1					
53-54	2-3	Ведение мяча без зрительного контроля. Передача мяча с отскоком от пола. Спортивные игры. Д/З: ведение мяча.	2					
55-56	4-5	. Броски по кольцу с места перехваты мяча во время ведения, Выполнение двойного шага. Спортивные игры. Д/З: передача мяча в стену.	2					

57-58	6-7	БЖ. Ч.С.С. ОРУ. Перемещение с передачами мяча в парах и тройках. Штрафной бросок. Спортивные игры. Д/З: штрафной бросок.	2					
59-60	8-9	БЖ. Ч.С.С. ОРУ. Броски мяча в движении после двойного шага. КН: Челночный бег 4х9м. Спортивные игры. Д/З: броски мяча.	2					
61-62-63	10-11-12	БЖ. Ч.С.С. ОРУ. Штрафной бросок. Вырывание, выбивание мяча. 10 бросков одной рукой сверху в прыжке на расстоянии 3м. Спортивные игры. Д/З: Броски в корзину с места.	3					
64-65	13-14	10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м. на равном расстоянии между пятью точками. Спортивные игры. Д/З: Броски в корзину с места.	2					
66-67	15-16	10 штрафных бросков. Спортивные игры. Д/З: Броски в корзину с места.	2					
Тема 6 Волейбол			**16**					
68	1	БЖ. Основы знаний. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд и в стороны. Спортивные игры. Д/З: знать расстановку игроков.	1					
69-70	2-3	Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой и в парах, с переменой мест. Спортивные игры. Д/З: прыжок в длину с места.	2					
71-72	4-5	Нападающий удар. Блокировка нападающего удара Учебная игра. Спортивные игры. Д/З: подтягивание.	2					
73-74	6-7	Нижняя прямая подача с шахом вперёд. Спортивные игры. Д/З: наклон вперёд из положения сидя.	2					
75-76	8-9	Верхняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра. Спортивные игры. Д/З: прыжки со скакалкой.	2					
77-78	10-11	Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4. Спортивные игры. Д/З: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	2					
79-80	12-13	Челночный бег 4х9м. Верхняя прямая подача 6 попыток. Спортивные игры. Д/З: Челночный бег.	2					
81	14	Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах. Спортивные игры. Д/З: Передача мяча над собой.	1					
82-83	15-16	10 верхних(м.); нижних(д.) прямых подач на точность в определённую учителем зону Спортивные игры. Д/З: бег 30м.	2					
Тема 7 Бадминтон			**12**					

84-85	1-2	БЖ. Правила игры в бадминтон. Игровые стойки в бадминтоне. Спортивные игры. Учебная игра. Д/З: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	2					
86-87-88	3-4-5	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Спортивные игры. Учебная игра. Д/З: Подтягивание.	3					
89-90-91	6-7-8	Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. Спортивные игры. Учебная игра. Д/З: Прыжки со скакалкой.	3					
92-93-	9-10	Удары с собственного подбрасывания волана, и с подбрасывания волана партнером справа и слева. Спортивные игры. Учебная игра. Д/З: Челночный бег.	2					
94-95	11-12	Техника выполнения подачи: короткой подачи, высоко-далекой подачи. Спортивные игры. Учебная игра. Д/З: Поднимание туловища из положения лёжа.	2					
Тема 8 Комплексный тест-оценивания физической подготовленности. Физическое совершенствование.			**10**					
96	1	Бег 30м. Спортивные игры. Д/З: Бег 30м.	1					
97	2	Наклон вперед из положения сидя. Спортивные игры. Д/З: Наклон вперед из положения сидя.	1					
98	3	Прыжок в длину с места. Спортивные игры. Д/З: Прыжок в длину с места.	1					
99	4	Челночный бег 4х9м. Спортивные игры. Д/З: Челночный бег 4х9м.	1					
100-101	5-6	Подтягивание. Спортивные игры. Д/З: Подтягивание.	2					
102-103	7-8	Поднимание туловища из положения лёжа 30с. Д/З: Поднимание туловища из положения лёжа.	2					
104-105	9-10	Бег 500м(д), 1000м(ю). Спортивные игры. Д/З: Бег 300м.	2					

Календарно-тематический план 11 класс

№ п/п	№ урока в теме	Тема урока	Кол-во часов	Дата				Примечание
				План		Факт		
		Тема 1 Легкая атлетика	**16**					
1	1	БЖ. Основы знаний. Бег с ускорениями от 30 до 60м. Развитие выносливости. Спортивные игры. Д/З: прыжки со скакалкой.	1					
2-3	2-3	Бег с ускорениями от 30 до 60м. Спортивные игры. Д/З: бег от 30 до 60м.	2					
4	4	Бег на 60м. Развитие выносливости 300-400м. Спортивные игры. Д/З: бег 60м.	1					
5-6	5-6	. Бег от 1000 до 2000м. Развитие выносливости. Спортивные игры. Д/З: бег 1500м.	2					

7-8	7-8	Прыжки в длину с места. Метание теннисного мяча с четырех шагов Спортивные игры. Д/З: прыжки в длину с места.	2					
9-10	9-10	Бег 30м(с). Развитие выносливости. Спортивные игры. Д/З: бег 1500м.	2					
11-12	11-12	Метание малого мяча (150гр.) на дальность. Развитие выносливости. Спортивные игры. Д/З: бег 1500м.	2					
13-14	13-14	Челночный бег 4х9. Бег 400м. Спортивные игры. Д/З: бег 600м.	2					
15	15	Бег 100м. Развитие выносливости. Спортивные игры. Д/З: бег до 15 минут.	1					
16	16	Бег 500м(д), 1000м(ю). Спортивные игры. Д/З: бег 500м.	1					
Тема 2 Физкультурно-оздоровительная деятельность (КРОССФИТ)			**11**					
17	1	БЖ. Основы знаний. 10 воздушных приседаний,10 отжиманий до касания груди пола, 10 двойных прыжков со скакалкой. Спортивные игры. Д/З: Поднимание туловища.	1					
18-19	2-3	5 подтягиваний 60 м спринт,5 бурпи. Спортивные игры. Д/З: прыжки со скакалкой.	2					
20	4	5 бурпи, 5 подтягиваний, 5 бурпи, 5 отжиманий. Спортивные игры. Д/З: прыжки в длину с места.	1					
21-22	5-6	двойные прыжки со скакалкой, пресс: 30-20-15-10, 1-й раунд-30 раз, 2-й раунд-20 раз, 3-й -15 раз, 4-й раунд10 раз. Спортивные игры. Д/З: челночный бег.	2					
23	7	10 приседаний, 5 отжиманий ,200м бег. Спортивные игры. Д/З: челночный бег.	1					
24	8	Бег 200 м, 10 взрывных приседаний, 20 упражнений на пресс Sit-ups, 10 отжиманий. Спортивные игры. Д/З: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1					
25	9	7 бурпи, 5 отжиманий от пола, 30 сек планка. Спортивные игры. Д/З: Подтягивание.	1					
26-27	10-11	Бег 200 м, 10 взрывных приседаний, 20 упражнений на пресс Sit-ups, 10 отжиманий. Спортивные игры. Д/З: прыжки в длину с места.	2					
Тема 3 Самостраховка на основе вида спорта дзюдо			**8**					
28	1	БЖ. История возникновения дзюдо. Подготовительные и подводящие упражнения для освоения приемов падения. Д/З: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1					
29	2	Понятие о травмах и их предупреждении. Эстафеты и подвижные игры с элементами	1					

		дзюдо, общая физическая подготовка. Д/З: подтягивание.						
30	3	Самостраховка и ее виды. Ознакомление с приемами падения. Эстафеты и подвижные игры с элементами дзюдо, общая физическая подготовка. Д/З: поднимание туловища за 30с.	1					
31-32	4-5	Приемы падения. Эстафеты и подвижные игры с элементами дзюдо. Общая физическая подготовка. Д/З: прыжки со скакалкой.	2					
33	6	Практические упражнения на освоение элементов самостраховки на примере вида спорта дзюдо. КН: поднимание туловища из положения лежа (раз.) за 30 сек. Д/З: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	1					
34	7	Первая помощь при ушибах, растяжении связок. Практические упражнения на освоение элементов самостраховки. Д/З: подтягивание.	1					
35	8	Эстафеты и подвижные игры с элементами дзюдо. Контрольная комбинация упражнений по акробатике. Д/З: прыжки со скакалкой.	1					
Тема 4 Основная гимнастика			**16**					
36	1	Основы знаний. Строевые приёмы на месте. Перестроения на месте. Подтягивание. Спортивные игры. Д/З: Подтягивание.	1					
37	2	Наклон вперед из положения сидя. Подтягивание. Спортивные игры. Д/З: выполнять наклон вперёд из положения сидя.	1					
38-39	3-4	Акробатические упражнения и комбинации. Подъем туловища. Спортивные игры. Д/З: Подъем туловища.	2					
40	5	Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре. Спортивные игры. Д/З: Сгибание и разгибание рук в упоре.	1					
41-42	6-7	Опорный прыжок. Спортивные игры. Д/З: Подтягивание.	2					
43-44	8-9	Подтягивание. Акробатические упражнения. Спортивные игры. Д/З: Отжимание.	2					
45-46	10-11	Опорный прыжок. Спортивные игры. Д/З: Наклоны вперед из положения сидя.	2					
47-48	12-13	Акробатические упражнения. Подтягивание на перекладине. Спортивные игры. Д/З: вис на согнутых руках.	2					
49-50	14-15	Акробатические упражнения. Контрольная комбинация упражнений по акробатике. Спортивные игры. Д/З: прыжки со скакалкой.	2					
51	16	Акробатические упражнения. Наклон вперёд из исходного положения. Спортивные игры. Д/З: прыжки со скакалкой.	1					
Тема 5 Баскетбол			**16**					

52	1	БЖ. Основы знаний. Ведения мяча. Передача мяча одной рукой из-за спины. Спортивные игры. Д/З: ведение мяча.	1					
53-54	2-3	Ведение мяча без зрительного контроля. Передача мяча с отскоком от пола. Спортивные игры. Д/З: ведение мяча.	2					
55-56	4-5	Броски по кольцу с места перехваты мяча во время ведения, Выполнение двойного шага. Спортивные игры. Д/З: передача мяча в стену.	2					
57-58	6-7	Перемещение с передачами мяча в парах и тройках. Штрафной бросок. Спортивные игры. Д/З: штрафной бросок.	2					
59-60	8-9	Броски мяча в движении после двойного шага. КН: Челночный бег 4х9м. Спортивные игры. Д/З: броски мяча.	2					
61-62-63	10-11-12	Штрафной бросок. Вырывание, выбивание мяча. 10 бросков одной рукой сверху в прыжке на расстоянии 3м. Спортивные игры. Д/З: Броски в корзину с места.	3					
64-65	13-14	10 бросков изученным способом (2х5) с дистанции 4,5м. на равном расстоянии между пятью точками. Спортивные игры. Д/З: Броски в корзину с места.	2					
66-67	15-16	10 штрафных бросков. Спортивные игры. Д/З: Броски в корзину с места.	2					
Тема 6 Волейбол			**16**					
68	1	БЖ. Основы знаний. Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперёд и в стороны. Спортивные игры. Д/З: знать расстановку игроков.	1					
69-70	2-3	Прием и передача мяча снизу двумя руками над собой и в парах, с переменой мест. Спортивные игры. Д/З: прыжок в длину с места.	2					
71-72	4-5	Нападающий удар. Блокировка нападающего удара Учебная игра. Спортивные игры. Д/З: подтягивание.	2					
73-74	6-7	Нижняя прямая подача с шахом вперёд. Спортивные игры. Д/З: наклон вперёд из положения сидя.	2					
75-76	8-9	Верхняя прямая подача. Учебная двухсторонняя игра. Спортивные игры. Д/З: прыжки со скакалкой.	2					
77-78	10-11	Приём мяча сверху, посланного верхней передачей через сетку партнёру из зоны 2,3,4. Спортивные игры. Д/З: сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	2					

79-80	12-13	Челночный бег 4х9м. Верхняя прямая подача 6 попыток. Спортивные игры. Д/З: Челночный бег.	2					
81	14	Передача мяча двумя руками сверху через сетку в парах. Спортивные игры. Д/З: Передача мяча над собой.	1					
82-83	15-16	10 верхних(м.); нижних(д.) прямых подач на точность в определённую учителем зону Спортивные игры. Д/З: бег 30м.	2					
Тема 7 Бадминтон			**12**					
84-85	1-2	Бж. Правила игры в бадминтон. Игровые стойки в бадминтоне. Спортивные игры. Учебная игра. Д/З: Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.	2					
86-87-88	3-4-5	Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка. Спортивные игры. Учебная игра. Д/З: Подтягивание.	3					
89-90-91	6-7-8	Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. Спортивные игры. Учебная игра. Д/З: Прыжки со скакалкой.	3					
92-93-	9-10	Удары с собственного подбрасывания волана, и с подбрасывания волана партнером справа и слева. Спортивные игры. Учебная игра. Д/З: Челночный бег.	2					
94-95	11-12	Техника выполнения подачи: короткой подачи, высоко-далекой подачи. Спортивные игры. Учебная игра. Д/З: Поднимание туловища из положения лёжа.	2					
Тема 8 Комплексный тест-оценивания физической подготовленности. Физическое совершенствование.			**10**					
96	1	БЖ. Бег 30м. Спортивные игры. Д/З: Бег 30м.	1					
97	2	Наклон вперед из положения сидя. Спортивные игры. Д/З: Наклон вперед из положения сидя.	1					
98	3	Прыжок в длину с места. Спортивные игры. Д/З: Прыжок в длину с места.	1					
99	4	Челночный бег 4х9м. Спортивные игры. Д/З: Челночный бег 4х9м.	1					
100-101	5-6	Подтягивание. Спортивные игры. Д/З: Подтягивание.	2					
102-103	7-8	Поднимание туловища из положения лёжа 30с. Д/З: Поднимание туловища из положения лёжа.	2					
104-105	9-10	Бег 500м(д), 1000м(ю). Спортивные игры. Д/З: Бег 300м.	2					

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя

1. Анализ проведения урока физкультуры /Авт.-сост.В.А.Муравьёв, И.П.Залетаев. – М.: СпортАкадемПрес, 2002.-92 с.(Физическая культура и спорт в школе).
2. Андреев С.Н. Футбол – Твоя игры: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 114 с.: ил.
3. вой олимпийский учебник. – М.: Советский спорт, 2003г.-152с.
4. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. Учебно-методическое пособие. – М.: «ЦГЛ», 2002. – 80 с.
5. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 кл.:учебно-методическое пособие/ Г. И. Погадаев, - М.: Дрофа, 2016.
6. Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
7. Игнатьева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 1996. – 314 с.: ил.Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.

8. Клещев Ю.И. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.
9. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
10. «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы» (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич). –М.: Просвещение, 2007г
11. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
12. Матвеев А.П., А.А. Красников, А.Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX – XI классы». – М.: Дрофа, 2008 г.
13. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
14. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
15. Новые формы физической культуры и спорта. В. К .Петров. – М.: Советский спорт, 2004г. – 40с.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил.- (Профессия – тренер) Официальные Правила баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 112 с.
17. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе. - Смоленск, 1993. - 48 с.
18. Погадаев Г.И. Методическое пособие «Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения». – М.: Дрофа, 2008 г.
19. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии/ Под ред. Л.В. Шапковой. – СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002. – 160 с.
20. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
21. Седашов О.А. Правила игры в мини-футбол: Учебно-методическое пособие. – Белгород: Кооперативное образование, 2003. – 55 с.
22. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.
23. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2002. – 700 с.
24. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил.
25. Фетисова С.Л. Теория и методика преподавания спортивных игр: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 155 с.
26. Физическая культура. 10-11 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя /В.И. Лях. – 2012.
27. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 132 с. (Методика спортивной тренировки).
28. Экзаменационные вопросы и ответы 9 и 11 классы. –М.: АСТ-ПРЕСС ШКОЛА,2005г.-240с.

Для учащихся

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
2. Барчукова Г.В., Мизин. А.Н. Физическая культура: настольный теннис: учебное пособие – М.: Советский спорт, 2015. – 312 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учащийся под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 431 с.
6. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
7. Русская лапта. Правила соревнований/ Коллектив авторов. – М.: Советский спорт, 2004. – 36 с.: ил.
8. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 174с: ил.
9. .Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2012.