

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основании документов:

- Приказа Минобразования России от 05.03.2004 N 1089 (ред. от 23.06.2015) «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»
 - Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: В. И. Лях, А. А. Зданевич, 2012 г;
- Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, — главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область учебного плана школы ориентируется на достижение этой главной цели.

Изучение физической культуры направлено на достижение следующих **целей**:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепления здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирования культуры движений, обогащения двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; определение навыков в физкультурно - оздоровительной деятельности;
- воспитание устойчивых интересов и положительного эмоционально – ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Образовательный процесс по физической культуре в школе строится так, чтобы были решены следующие **задачи**:

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

Ориентируясь на решение задач образования школьников в области физической культуры, настоящая программа в своем предметном содержании направлена на:

- реализацию принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (сельская школа);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на то, чтобы учитывать задачу формирования целостного мировоззрения учащихся, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Требования к уровню подготовки учащихся по данной программе.

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

Знать:

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;
- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

Уметь:

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;
- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;
- осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;
- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;
 - включения занятий физической культурой и спортом в активный досуг и отдых;

Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	мальчики	девочки
Скоростные	Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с	9,2	10,2
Силовые	Лазанье по канату на расстояние 6 м, с Прыжок в длину с места, см Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз	12 180 —	— 165 18
К выносливости	Кроссовый бег 2 км Передвижение на лыжах 2 км	8 мин 50 с 16 мин 30 с	10 мин 20 с 21 мин 00 с

К координации	Последовательное выполнение пяти кувырков, с Бросок малого мяча в стандартную мишень, м	10,0	14,0
		12,0	10,0

Двигательные умения, навыки и способности

В метаниях на дальность и на меткость: метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного 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 с 10—15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м.

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из четырех элементов на перекладине (мальчики) и на разновысоких брусьях (девочки); опорные прыжки через козла в длину (мальчики) и в ширину (девочки); комбинацию движений с одним из предметов (мяч, палка, скакалка, обруч), состоящую из шести элементов, или комбинацию, состоящую из шести гимнастических элементов; выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

В единоборствах: осуществлять подводящие упражнения по овладению приемами техники и борьбы в партере и в стойке (юноши).

В спортивных играх: играть в одну из спортивных игр (по упрощенным правилам).

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей (табл. 8), 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, 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.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору

учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

Уровень физической подготовленности учащихся 11 – 15 лет

№ п/п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст лет	Уровень					
				Мальчики			девочки		
				Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	11	6,3 и выше	6,1—5,5	5,0 и ниже	6,4 и выше	6,3—5,7	5,1 и ниже
			12	6,0	5,8—5,4	4,9	6,3	6,2—5,5	5,0
			13	5,9	5,6—5,2	4,8	6,2	6,0—5,4	5,0
			14	5,8	5,5—5,1	4,7	6,1	5,9—5,4	4,9
			15	5,5	5,3—4,9	4,5	6,0	5,8—5,3	4,9
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	11	9,7 и выше	9,3—8,8	8,5 и ниже	10,1 и выше	9,7—9,3	8,9 и ниже
			12	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,6—9,1	8,8
			13	9,3	9,0—8,6	8,3	10,0	9,5—9,0	8,7
			14	9,0	8,7—8,3	8,0	9,9	9,4—9,0	8,6
			15	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	11	140 и ниже	160—180	195 и выше	130 и ниже	150—175	185 и выше
			12	145	165—180	200	135	155—175	190
			13	150	170—190	205	140	160—180	200
			14	160	180—195	210	145	160—180	200
			15	175	190—205	220	155	165—185	205
4	Выносливость	6-минутный бег, м	11	900 и менее	1000—1100	1300 и выше	700 и ниже	850—1000	1100 и выше
			12	950	1100—1200	1350	750	900—1050	1150
			13	1000	1150—1250	1400	800	950—1100	1200
			14	1050	1200—1300	1450	850	1000—1150	1250
			15	1100	1250—1350	1500	900	1050—1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	11	2 и ниже	6—8	10 и выше	4 и ниже	8—10	15 и выше
			12	2	6—8	10	5	9—11	16
			13	2	5—7	9	6	10—12	18
			14	3	7—9	11	7	12—14	20
			15	4	8—10	12	7	12—14	20
6	Силовые	Подтягивание:	11	1	4—5	6 и выше			

	на высокой	12	1	4—6	7			
	перекладине из	13	1	5—6	8			
	виса, кол-во	14	2	6—7	9			
	раз (мальчики)	15	3	7—8	10			

Учебно - тематический план

Разделы рабочей программы	Элементы федерального компонента государственного стандарта общего образования	Класс	Контрольная работа
		5	
1	2	3	
Основы знаний о физкультурной деятельности	Медико-биологические, психолого-педагогические, социально-культурные и исторические основы	2	2
Соблюдение мер безопасности и охраны труда на занятиях физической культуры	Основы техники безопасности и профилактика травматизма	2	
Способы физической деятельности с общеприкладной направленностью:	Развитие способностей физических качеств		4
- Скорость		8	
- Сила		8	
- Выносливость		11	
- Координация		6	
- Гибкость		2	
- Скоростно-силовые		8	
Итого по разделу двигательных способностей:		47	
Способы физкультурной деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью:	Двигательные действия и навыки, действия и приёмы в подвижных и спортивных играх		12
- Гимнастика, акробатика		9	
Лыжная подготовка		12	
- Баскетбол		9	

- Волейбол		9	
- Лёгкая атлетика		7	
- Подвижные игры		1	
Вариативная часть:			
- Лёгкая атлетика		7	
- Волейбол		1	
- «Стритбол»		2	
-Подведение итогов учебного года		1	
ИТОГО:		58	
ВСЕГО:		102	

Содержание учебного предмета

БАЗОВАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приемы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках, так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных качеств.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки.

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Олимпийские игры древности и современности. Достижение отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх. Основные этапы развития физической культуры в России.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правило поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта. Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу (мини-футболу), баскетболу (мини – баскетболу), волейболу.

Физкультурно – оздоровительная деятельность.

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз, элементы релаксации и аутотренингов.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры. Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа. *Воздушные ванны*. Теплые (свыше +22 °С), безразличные (+20...+22 °С), прохладные (+17...+20 °С), холодные (0...+8 °С), очень холодные (ниже 0 °С). *Солнечные ванны. Водные процедуры*. Обтирание. Душ. Купание в реке, водоеме. Дозировка данных процедур указана в программе начальной школы. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей и состояния здоровья учащихся. Пользование баней 1—2 раза в неделю. Температура в парильне +70...+90°С (2—3 захода по 3—7 мин). Основы туристической подготовки.

Спортивно – оздоровительная деятельность.

Спортивные игры

Продолжается обучение техническим приемам и тактическим действиям в баскетболе, волейболе, футболе и мини-футболе. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно – образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта. Футбол – передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты; Баскетбол - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников; Волейбол – передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи. Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно – образные и обрядовые игры, элементы техники национальных видов спорта. Обучение сложной технике игры основывается на приобретенных в начальной школе простейших умениях обращения с мячом. По своему воздействию спортивная игра является наиболее комплексным и универсальным средством развития ребенка. Специально подобранные игровые упражнения, выполняемые индивидуально, в группах, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития прежде всего координационных (ориентирование в пространстве, быстрота реакции и перестроения двигательных действий, точность дифференцирования и оценивания пространственных, временных и силовых параметров движений, способность к согласованию отдельных движений в целостные комбинации) и кондиционных (силовых, выносливости, скоростных) способностей, а также всевозможных сочетаний этих групп способностей. Одновременно материал по спортивным играм оказывает многостороннее влияние на развитие психических процессов учащегося (восприятие, внимание, память, мышление, воображение и др.), воспитание нравственных и волевых качеств, что обусловлено необходимостью соблюдения правил и условий игровых упражнений и самой игры, согласования индивидуальных, групповых и командных взаимодействий партнеров и соперников. Игровые упражнения и формы занятий создают благоприятные условия для самостоятельного выполнения заданий с мячом, реализации на практике индивидуального и дифференцированного подходов к учащимся, имеющим существенные индивидуальные различия (способности). В этой связи особой заботой следует окружить детей со слабой игровой подготовкой, активно включая их в разнообразные виды игровой деятельности. Материал игр является прекрасным средством и методом формирования потребностей, интересов и эмоций учеников. В этой связи обучение игровому материалу содействует самостоятельным занятиям спортивными играми.

Гимнастика с элементами акробатики

Обучение гимнастическим упражнениям расширяется и углубляется. Более сложными становятся упражнения в построениях и перестроениях, общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами (набивными мячами, палками, обручами, скакалками, булавами, лентами), акробатические упражнения, опорные прыжки, упражнения в висах в упорах на различных гимнастических снарядах. Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Усиливается дифференцированный подход к мальчикам и девочкам при выборе снарядов, дозировке гимнастических упражнений.

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки, и соски). Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Опорные прыжки. Упражнение и комбинации ритмической гимнастики, танцевальные упражнения.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

После овладения отдельными элементами гимнастические упражнения рекомендуется выполнять в связках, варьируя сочетания, последовательность и число упражнений, включенных в несложные комбинации.

Занятия по отделениям, строгая регламентация, необходимость соблюдения дисциплины и порядка позволяют воспитывать такие волевые качества, как самостоятельность, дисциплинированность, чувство коллективизма. В свою очередь, упражнения на снарядах содействуют воспитанию смелости, решительности, уверенности. Гимнастические упражнения создают благоприятные условия для воспитания самоконтроля и самооценки достигнутых результатов.

С учетом большой доступности, возможности индивидуальных тренировок гимнастические упражнения являются хорошим средством для организации и проведения самостоятельных занятий, особенно при развитии силы, гибкости и улучшении осанки.

Легкая атлетика

После усвоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы начальной школы, начинается обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину и высоту с разбега, метаниям, спортивная ходьба, барьерный, эстафетный и кроссовый бег.

Данный материал содействует дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей. Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям в этом возрасте является освоение согласования движений разбега с отталкиванием и разбега с выпуском снаряда. После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий следует разнообразить условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. для повышения прикладного значения занятий и дальнейшего развития координационных и кондиционных способностей.

Правильное применение материала по легкой атлетике способствует воспитанию у учащихся морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе содействует укреплению здоровья, закаливанию.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создает благоприятные возможности, позволяющие обучить школьников проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков учитель определяет самостоятельно в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности учащихся и методического мастерства. В 9 классе можно использовать другие, более сложные спортивные способы прыжков. Учитывая большую доступность и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение следует уделять формированию умений учащихся самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок) в конкретных условиях проживания.

Лыжная подготовка

В начале занятий лыжной подготовкой рекомендуется равномерное прохождение дистанции длиной 2—3 км. Изучение основных способов передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможения. Затем с увеличением скорости передвижения дистанция сокращается. Повышение скорости планируется постепенно к концу занятий лыжной подготовкой, что обеспечит суммарную нагрузку и подготовит учащихся к сдаче контрольных нормативов.

Умению правильно распределять силы на дистанции учащиеся обучаются на кругах длиной до 1 км с фиксацией времени прохождения каждого круга и последующим анализом результатов. Рекомендуется также провести 1—2-темповые тренировки, что помогает распределить силы на всей дистанции и улучшает функциональные показатели школьников.

На каждом занятии необходимо уделять внимание устранению ошибок в технике, возникающих при увеличении скорости передвижения на различных дистанциях. Успешное освоение техники передвижения на лыжах во многом зависит не только от качества уроков физической культуры, но и от самостоятельных занятий учащихся и выполнения домашних заданий. Задача педагога — ознакомить учащихся с правилами самостоятельной работы для того, чтобы эти занятия не имели отрицательного эффекта.

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО). (абзац введен Приказом Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609)

ВАРИАТИВНАЯ ЧАСТЬ СОДЕРЖАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Материал вариативной части, связанный с климатом региона, входит в материал лыжной подготовки третья четверть. При выборе материала вариативной части предпочтение следует отдавать национальным видам физических упражнений, игр, единоборств, а также имеющим большое прикладное значение, прежде всего упражнениям зимних видов спорта.

Календарно – тематическое поурочное планирование

№ урока	Наименование раздела программы	Тема урока	Тип урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения	
							план	факт

1.	I четверть Основы знаний	Инструктаж по охране труда.	Вводный	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно- спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Знать требования инструкций. Устный опрос		02.09	
2 - 3	<i>Легкая атлетика</i> Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 x 40 – 60 м. Максимально быстрый	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции	текущий	03.09 04.09	

				бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (4 - 5 серий по 20 – 30 м).				
4 - 5		Низкий старт.	Обучение	Комплекс утренней и дыхательной гимнастики. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 x 30 метров. Бег по инерции после пробегания небольшого отрезка с полной скоростью (5 – 6 раз). Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Уметь демонстрировать технику низкого старта	текущий	09.09 10.09	
6 - 7		Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	Комплекс утренней и дыхательной гимнастики. СУ.	Уметь демонстрировать финальное	текущий	11.09 16.09	

				Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 60 метров. Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	усилие в эстафетном беге.			
8		Развитие скоростных способностей.	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 x 30 – 60 метров. Бег 60 метров – на результат.	Мальчики: «5» - 8.6; «4» - 8.9; «3» - 9,1 Девочки: «5» - 9,1; «4» - 9,3; «3» - 9,7		17.09	
9-10	метание	Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 x 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.	Уметь демонстрировать отведение руки для замаха.	текущий	18.09 25.09	

11		Метание мяча на дальность.	совершенствование	Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Уметь демонстрировать технику в целом.		24.09	
12	прыжки	Развитие силовых и координационных способностей.	Совершенствование	Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью	Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места.	текущий	25.09 30.09	

				отработки движения ног вперед.				
13		Прыжок в длину с разбега.	Совершенствование	Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Специальные беговые упражнения. СУ. Медленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	Уметь выполнять прыжок в длину с разбега.		01.10	
14 -15		Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег на длинные дистанции.	Уметь демонстрировать физические кондиции	текущий	02.10 07.10	
16		Гладкий бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – юноши, 1500 м - девушки. История отечественного спорта. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и	Демонстрировать технику гладкого бега по стадиону.	текущий	08.10	

				нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).				
17	Баскетбол	Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	Инструктаж по баскетболу. СУ. Профилактика вредных привычек. Бег с изменением направления и скорости. Остановка двумя ногами. Бег с изменением направления и остановкой по зрительным сигналам. Передвижение в защитной стойке в различных направлениях – вперед, назад, влево, вправо. Остановка «двумя шагами» после ведения мяча; Остановка « двумя шагами» после ловли мяча в движении. Развитие координационных	Уметь выполнять комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий	09.10	

				способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.				
18 -19		Ловля и передача мяча. Ведение мяча	комплексный	Комплекс упражнений в движении. Элементы релаксации и аутотренинга. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча на месте и с шагом вперед (двумя руками от груди, с отскоком об пол, одной рукой от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди со сменой места; Лоля и передача в тройках, квадрате. круге. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.. Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий	14.10 15.10	

				месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с обводкой стоек; г) с изменением направления движения и скорости; д) ведение ведущей и неведущей рукой без сопротивления защитника. Учебная игра.				
20		Индивидуальная техника защиты	комплексный	ОРУ с мячом. Элементы релаксации и аутотренинга. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча. Вырывание и выбивание мяча у игрока, сделавшего остановку после ведения. Вырывание и выбивание мяча у игрока,двигающегося с ведением. Перехват мяча. Учебная игра. Правила соревнований по баскетболу.		текущий	16.10	
21-22		Бросок мяча Бросок мяча в движении.	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения	Корректировка техники ведения мяча.	текущий	22.10 23.10	

				<p>мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком). Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. То же броски двумя руками. Учебная игра</p> <p>Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча.</p> <p>Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита</p>				
23 -24		Штрафной бросок.	Обучение	<p>ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой</p>	Уметь выполнять ведение мяча в движении.	текущий	24.10 28.10	

				от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра				
25		Тактика игры.	комплексный	Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину. Нападение быстрым прорывом 3 : 2.	Уметь применять в игре защитные действия	текущий	29.10	
26 -27		Развитие кондиционных и координационных способностей.	совершенствование	Комплекс упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие двух	Уметь владеть мячом в игре баскетбол.	текущий	30.10 31.10	

				игроков в нападении и защите через «заслон». Держание игрока с мячом в защите. Учебная игра.				
28 -29	II четверть <i>Гимнастика</i>	СУ. Основы знаний	комплексный	Повторный инструктаж по ТБ, инструктаж по гимнастике. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с гантелями. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Фронтальный опрос	текущий	11.11 12.11	
30 -32		Акробатические упражнения	комплексный	Комплекс упражнений для регулирования	Корректировка		13.11 18.11	

				<p>массы тела и формирования телосложения. Кувырок вперед и назад; «мост» из положения лежа, стойка на лопатках, перекаты. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.</p>	<p>техники выполнения упражнений. Индивидуальный подход</p>	текущий		
33-35		Развитие гибкости	совершенствование	<p>Лазание по канату. Комплекс упражнений для регулирования массы тела и формирования телосложения. Комбинации из ранее освоенных акробатических элементов. Прыжки «змейкой» через скамейку. Броски набивного мяча до 2 кг. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных</p>	<p>Уметь продемонстрировать комплекс акробатических упражнений.</p>	текущий	19.11 20.11	

				Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).				
36- 37		Упражнения в висе и упорах.	комплексный	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: мальчики – а) упражнение на средней и низкой перекладине: переворот вперед и соскок махом назад; б) упражнения на высокой перекладине: махи и перемахи; вис согнувшись и прогнувшись; подтягивание в висе и вис на согнутых руках; поднимание прямых ног в висе. Девочки – упражнения на низкой перекладине: смешанные висы; подтягивание из вися лежа. Упражнения на разновысоких брусьях(девочки):	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	25.11 26.11	

				смешанные висы и упоры; размахивание из виса на верхней жерди; соскоки с поворотом и опорой о нижнюю жердь.				
38-39		Развитие силовых способностей	комплексный	Олимпийские игры древности и современности. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине – на результат	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	27.11 02.12	
40-41		Развитие координационных способностей	комплексный	ОРУ в движении. Гимнастическая полоса препятствий. Челночный бег с		текущий	03.12 04.12	

				кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).				
42 -43		Развитие скоростно-силовых способностей.	комплексный	ОРУ, СУ.Лазание по канату. Сгибание и разгибание рук в упоре: мальчики от пола, ноги на гимнастической скамейке; девочки с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок: вскок в упор присев.	Корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	текущий	09.12 10.12	
44	Волейбол	Стойки и передвижения, повороты,		Инструктаж Т/Б по волейболу. Основные этапы развития	Дозировка индивидуальная		11.12	

		остановки.	совершенствование	физической культуры в России. Стойки игрока: перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть, сделать перекат на спине и др.) Эстафеты, игровые упражнения. Повторение ранее пройденного материала. Развитие координационных способностей.		текущий		
46-45		Прием и передача мяча.	обучение	Основные этапы развития физической культуры в России. Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Имитация передачи мяча на месте и после перемещения двумя руками; освоение расположения кистей и пальцев рук на мяче; передача мяча над собой; передача сверху двумя руками	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	16.12 17.12	

				<p>на месте и после перемещения вперед в парах. Передача мяча в стену: в движении, перемещаясь вправо, влево приставным шагом; передач мяча в парах: встречная, над собой – партнеру; передача мяча в парах через сетку; прием и передача мяча снизу двумя руками: а) в парах с набрасыванием партнером; б) у стены над собой; в) сочетание верхней и нижней передачи в парах. Комплекс упражнений на развитие дыхательной системы. Нормы этического общения и коллективного взаимодействия</p>				
47		Нижняя подача мяча.	Обучение	<p>Комплекс упражнений на развитие дыхательной системы. Нижняя прямая подача мяча: подача мяча в стену; подача мяча в парах -</p>	<p>Корректировка техники выполнения упражнений Дозировка индивидуальная</p>	текущий	18.12	

				через ширину площадки с последующим приемом мяча; через сетку с расстояния 3 – 6 м. Подвижная игра «Поддай и попади».				
48 -49		Развитие координационных способностей.	комплексный	ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Правила соревнований по волейболу. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	23.12 24.12	
50 -51		Тактика игры.	комплексный	Нормы этического общения и коллективного взаимодействия. ОРУ на локальное развитие мышц туловища. Прием и передача. Нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение без изменения позиций	Корректировка техники выполнения упражнений	текущий	25.12 30.12	

				игроков (6:0). Броски набивного мяча через голову в парах. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.				
52-53	<i>III четверть Лыжная подготовка</i>	Классический стиль.	Вводный, обучение	Инструктаж по ТБ по лыжной подготовке. Продолжить обучение отталкиванию ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе, обучение переходу из высокой стойки в низкую. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Уметь демонстрировать отталкивание ногой .	текущий		
54-56		Одновременно двухшажный ход	комплексный	Достижения отечественных и зарубежных спортсменов на олимпийских играх.	Техника выполнения ходов	текущий		

				Продолжить обучение отталкиванию ногой в скользящем шаге и попеременном двухшажном ходе, обучение переходу из высокой стойки в низкую, ознакомить с отталкиванием ногой в одновременно двухшажном ходе. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).				
57-58		Одновременно одношажный ход	комплексный	Ознакомить с согласованность движений рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант)	Уметь демонстрировать согласованность движений	текущий		
59-60		Подъем скользящим шагом, торможение плугом.	комплексный	Комплекс упражнений на развитие дыхательной системы. Согласованность	Уметь выполнять торможение «плугом» и поворот	текущий		

				движений рук и ног в одновременном одношажном ходе (скоростной вариант), ознакомить с подъемом скользящим шагом, продолжить обучение торможению «плугом» и ознакомить с поворотом «плугом».				
61- 62		Одновременно одношажный ход	комплексный	Комплекс упражнений на развитие дыхательной системы. Ознакомить с постановкой палок на снег и приложением усилий при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе.	Демонстрировать технику одновременно одношажном ходе	текущий		
63 -64		Подъем скользящим шагом, торможение плугом.	комплексный	Учить постановке палок на снег и приложению усилий при отталкивании рукой в подъеме скользящим шагом, переходу из торможения «плугом» в поворот, перемещая массу тела на одну ногу. Подготовка к	Демонстрировать технику скользящего шага, торможения плугом.	текущий		

				выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).				
65 -67		Развитие выносливости и ловкости. Коньковый стиль	Обучение	Ознакомить с согласованностью движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе на лыжне под уклон, учить переходу из низкой стойки в высокую, развороту туловища в сторону с одновременным перемещением массы тела на ногу, противоположную повороту.	Уметь демонстрировать технику конькового стиля	текущий		
68- 70		Коньковый стиль	комплексный	Двигательные действия и физическая нагрузка. Учить согласованности движений рук и ног в одновременном	Уметь демонстрировать коньковый ход, подъем скользящим шагом.	текущий		

				двужшажном коньковом ходе, удержанию лыж в положении «плуга» при перемещении массы тела на ногу, противоположную сторону. Оценить технику выполнения подъема скользящим шагом.				
71 -73		Одновременно одношажный ход	Совершенствование	Двигательные действия и физическая нагрузка. Учить навалу туловища при отталкивании руками в одновременном одношажном ходе. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Уметь демонстрировать одновременно одношажный ход	текущий		
74-75				Способы закаливания организма. Навалу туловища при	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий		

			Совершенствование	отталкивании руками в одновременном одношажном ходе, ознакомить с трассой соревнований, на которой будут приниматься контрольные нормативы, оценить технику выполнения поворота «плугом».				
76- 78		Коньковый стиль	Совершенствование	Способы закаливания организма . Продолжить обучение согласованности движений рук и ног в одновременном двухшажном коньковом ходе. Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).	Уметь демонстрировать технику в целом.	текущий		
79- 80		Развитие выносливости и координации.	Контрольный	Основы туристической подготовки. Оценить технику выполнения		Мальчики: «5» - 12.30; «4» - 13.30;		

				одновременного одношажного хода, принять контрольные нормативы на дистанции 2 км.		«3» - 14.30; Девочки: «5» - 13.30; «4» - 14.00; «3» - 15.00;		
81		Коньковый стиль	Совершенствование	Правила соревнований по лыжным гонкам. Основы туристической подготовки. Оценить технику выполнения одновременного двухшажного конькового хода на площадке, имеющей уклон 2-3гр., принять контрольные нормативы на дистанции 3 км.	Уметь применять ход при смене местности	Мальчики: «5» - 17.30; «4» - 18.30; «3» - 20.00; Девочки: «5» - 19.30; «4» - 20.30; «3» - 22.00;		
83-82	IV четверть <i>Легкая атлетика</i> Длительный бег	Преодоление препятствий	Обучение	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег по пересеченной местности с преодолением препятствий	Уметь демонстрировать физические кондиции			
85-84		Развитие выносливости.	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках: 500 м (бег) - 200 – 100 м (ходьба).	Корректировка техники бега			

				Бег на повороте дорожки. Спортивные игры.				
87-86		Переменный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многогскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
88		Кроссовая подготовка	совершенствование	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут – юноши, до 15 минут – девушки.	Уметь демонстрировать физические кондиции			
89-90		Развитие силовой выносливости	комплексный	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, передвижения в висе на руках (юноши), лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат.	Тестирование бега на 1000 метров.			
90 -91		Гладкий бег		ОРУ в движении. СУ.	Демонстрировать			

			комплексный	Специальные беговые упражнения. Бег 1500 м . История отечественного спорта.	технику гладкого бега по стадиону.			
92 -93	Спринтарский бег	Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Обучение	Комплекс ОРУ. Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с максимальной скоростью 2 – 3 х 70 метров. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.).	Уметь демонстрировать Стартовый разгон в беге на короткие дистанции			
94		Высокий старт	Обучение	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Высокий старт и стартовый разгон от 30 до 40 метров. Бег со старта в гору 3-4 х 20 – 30 метров.	Уметь демонстрировать технику низкого старта			
95		Финальное усилие. Эстафетный бег	комплексный	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 30 – 50 метров. Эстафетный бег.	Уметь демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.			
96-97	Баскетбол			Инструктаж по	Уметь выполнять			

		Стойки и передвижения, повороты, остановки.	совершенствование	баскетболу. СУ. ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Стойка игрока; перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед; остановка двумя шагами и прыжком; повороты без мяча и с мячом. Развитие координационных способностей. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.	комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, повороты)	текущий		
98		Ловля и передача мяча.	обучение	Комплекс упражнений в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча без сопротивления защитника в парах; а)	Уметь выполнять различные варианты передачи мяча	текущий		

				на месте; б) в движении. Прыжки вверх из приседа: 10 раз – мальчики, 8 раз – девочки.				
99		Ведение мяча	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке; а) на месте; б) шагом и бегом по прямой; в) с изменением направления движения и скорости; ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой. Подвижная игра «Не давай мяч водящему».	Корректировка движений при ловле и передаче мяча.	текущий		
100		Бросок мяча	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника. Броски мяча двумя руками от груди с места; броски		текущий		

				одной и двумя руками в движении без сопротивления защитника: а) после ведения; б) после ловли. Подвижная игра «Борьба за мяч».				
101		Тактика свободного нападения	комплексный	ОРУ с мячом. СУ. Специальные игры, беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Сочетание приемов: ловля мяча двумя руками на месте – ведение с переводом мяча за спиной на месте – передача; Ловля мяча двумя руками на месте – бросок одной или двумя руками с места; Ловля мяча – ведение – бросок в два шага в корзину с расстояния 3.60м. Тактика свободного нападения . Учебная игра «Мяч капитану»	Корректировка техники ведения мяча.	текущий		
102		Игровые задания	комплексный	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Челночный	Уметь применять в игре защитные	текущий		

				бег с ведением и без ведения мяча. В парах передача набивного мяча. Игровые задания: 2:1, 3:1, 3:2, 3:3. Учебная игра.	действия			
--	--	--	--	--	----------	--	--	--

Успеваемость учащихся по физической культуре оценивается по общепринятой в школе пятибалльной системе.

Для всех видов физических упражнений, в том числе и игр, может быть использован следующий критерий оценок:

Оценка "5" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, без напряжения, уверенно; в играх учащийся показал знание правил игры, умение пользоваться изученными упражнениями для быстрого достижения индивидуальных и коллективных целей в игре.

Оценка "4" - упражнение выполнено в соответствии с заданием, правильно, но с некоторым напряжением, недостаточно уверенно, в играх учащийся показал знание правил игры, но недостаточно уверенно умеет пользоваться изученными движениями для быстрого достижения результатов в игре.

Оценка "3" - упражнение выполнено правильно, но недостаточно точно, с большим напряжением, допущены незначительные ошибки; в играх учащийся показал знание лишь основных правил, но не всегда умеет пользоваться изученными движениями.

Оценка "2" - упражнение выполнено неправильно, с грубыми ошибками; в играх учащийся показал слабое знание правил, неумение пользоваться изученными упражнениями.

Оценка успеваемости за четверть выставляется на основании данных текущего учета. При этом не допускается суммирование всех оценок и определение среднеарифметического показателя. Все оценки, поставленные учащимся в порядке индивидуального и фронтального опроса, имеют влияние на итоговую оценку за четверть. Однако преимущественное значение следует придавать выполнению основных упражнений, изучаемых в течение четверти, а не общим показателям физического развития.

Перечень учебно-методического обеспечения

1. Каинов А. Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каинов. - Волгоград: ВГАФК, 2003г.
2. Каинов, А. Н. Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола: программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Кольшшина. - Волгоград : ВГАФК, 2005.
3. Лях, В. И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М. : Просвещение, 2012г.
4. Настольная книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 2008г.
5. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М.: Дрофа, 2001г.
6. Педагогика физической культуры /М.В. Прохорова [и др.]. – Москва: Путь, 2006г.

Демонстрационный материал:

- таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- плакаты методические;
- портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта и олимпийского движения.

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- стенка гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- перекладина гимнастическая;
- перекладина навесная;
- канат для лазанья;
- комплект навесного оборудования (мишени, перекладины);
- маты гимнастические;
- мячи набивные (1 кг);
- мячи массажные;
- скакалки гимнастические;
- мячи малые (резиновые, теннисные);
- палки гимнастические;
- обручи гимнастические;
- планка для прыжков в высоту;

Интернет-ресурсы

- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей" ;
- <http://zdd.1september.ru/> - газета "Спорт в школе";
- http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com - Сеть творческих учителей, сообщество учителей физической культуры;
- <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед. Идей «Открытый урок»;
- <http://www.uchportal.ru> - Учительский портал. Фестиваль пед. Идей «Открытый урок»;
- <http://lib.sportedu.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ.;
- http://www.rosolymp.ru/index.php?option=com_content&view=article&id=6505&Itemid=1027 - Всероссийская олимпиада школьников, физическая культура;
- <http://pedsovet.su/load/98> - Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Собрано около 200 полезных материалов по физической культуре;
- <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»;

