

Рассмотрено на заседании ПМК  
Пр. № 1 от 26 августа 2021 г  
Руководитель предметной  
методической комиссии

составлена на основе федерального  
государственного образовательного стандарта

01-25

Принято на заседании  
педагогического совета  
Пр. № 9 от 27 августа 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор школы № 69

\_\_\_\_\_ А.А.Лаврентьева

Рабочая программа  
по Физической культуре  
для 10-11 классов

\_\_\_\_\_ ОЧНАЯ \_\_\_\_\_  
(форма обучения)

Составители:  
Умрилов М.Н., Соловьева А.С.

2021 - 2022  
учебный год

Название учебного предмета (курса)	<b>Физическая культура</b>
Класс(ы)	10-11 классы
Образовательный стандарт	ФГОС ООО
Количество часов	102 часа в год - 10 класс; 136 часа в год- 11 класс
Цель, задачи программы	<p><b>целью</b> школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных <b>задач</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;</li> <li>-обучение основам базовых видов двигательных действий;</li> <li>-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);</li> <li>-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;</li> <li>-выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;</li> <li>-углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;</li> <li>-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;</li> <li>-выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;</li> <li>-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;</li> <li>-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;</li> </ul>

	<p>-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.</p>
<p>Используемый УМК:</p>	<p>Типовая учебная программа 2014г., Москва, Просвещение, Лях В.И.;</p> <p>Г.И. Погодаев Физическая культура 10-11 кл «Дрофа»;</p> <p>Легкая атлетика. Малков Ю.П. 2006г.</p> <p>-Методика преподавания гимнастики в школе. Петров П.К. 2000г.</p> <p>-Баскетбол в школе. Дулин А.Л. 1996г.</p> <p>-Лыжный спорт Бутин И.М</p> <p><b>Список литературы для учащихся</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Физическая культура для 5-11 классов. – М.: Просвещение, 1988</li> <li>2. Спортивные игры. – М.: Просвещение, 1975</li> <li>3. 500 вопросов и ответов об Олимпийских играх. – М.: Физкультура и спорт, 1971</li> <li>4. Жужиков В. 650 гимнастических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1970</li> <li>5. Энциклопедический словарь юного спортсмена, - М.: Педагогика, 1979</li> <li>6. Мартынов С.М. Знай и умей. – М.: Медицина, 1989</li> <li>7. Колесов Д.В. основы гигиены и санитарии, - М.: Просвещение, 1989</li> </ol> <p style="text-align: center;"><b>Список литературы для учителя</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. А.П. Матвеев «Программа по ФК». – М.: Просвещение, 2006</li> <li>2. В.И. Ковалько «Прочие разработки по ФК» (5-9класс). – М.: ВАКО, 2005</li> <li>3. Ю.П. Малков «Легкая атлетика». – Ижевск: УдГУ, 2000</li> <li>4. В.В. Осинцев «лыжная подготовка в школе». – Ижевск: УдГУ, 1999</li> <li>5. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе». – М.: Просвещение, 1989</li> <li>6. М.В. Видякин «Начинающему учителю ФК». – Волгоград, 2004</li> <li>7. Н.Г. Озолин «Легкая атлетика». – М.: ФК и С, 1079</li> <li>8. В.С. Кузнецов, Г.А. колдницкий «Методика обучения основным видам движений на ФК в школе». – М.: ВЛАДОС, 2004</li> <li>9. Спортивные игры: Под редакцией В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988</li> <li>10. Гимнастика с методикой преподавания. Под редакцией Н.К. Меньшикова. – М.: Просвещение, 1990</li> </ol>

## Пояснительная записка

Программа для 10-11 класса составлена на основании Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего (полного) общего образования, планируемыми результатами освоения основной образовательной программы общего образования, авторской программы В.И.Лях «Физическая культура» 2014 год.

Данная программа создавалась с учётом того, что система физического воспитания, объединяющая урочные, внеурочные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения.

Учитывая эти особенности, **целью** школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Реализация данной цели связана с решением следующих образовательных **задач**:

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

Программа обучения физической культуре направлена на:

- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- 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 принципов «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование 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 планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, 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.

### **I. Общая характеристика учебного предмета**

Предметом обучения физической культуре в 11 классе школы является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

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

### **II. Описание места учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом на изучение физической культуры во 10-11 классе отводится 3 часа в неделю, 102 часов в год соответственно. Реализация данной программы способствует использованию разнообразных форм организации учебного процесса, внедрению современных методов обучения и педагогических технологий.

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов
1	Основы знаний	11
2	Легкая атлетика	27
3	Баскетбол	16
4	Волейбол	13
5	Гимнастика	13
6	Лыжная подготовка	22
Итого:		102

### **III. Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета**

Содержание учебного предмета «Физическая культура» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

### **IV. Планируемые результаты освоения учебного предмета**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 10-х классов направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### **Личностные результаты**

-воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;

-знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;

-усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;

-воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

-формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

-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, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России 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 региональных, 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, старшими и младшими 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 на транспорте и на дорогах;

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

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере физической культуры, умения использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

### **Метапредметные результаты**

-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 организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

### **Предметные результаты**

В основной школе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования *результаты* изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и 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 и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## **V. Содержание учебного предмета.**

### **Знания о физической культуре**

- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО); физическое развитие человека. Характеристика его основных показателей;
- Мифы и легенды о зарождении Олимпийских игр древности. Исторические сведения о древних Олимпийских играх;
- ориентироваться в понятии «физическая подготовка», характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- организовывать места занятий физическими упражнениями и подвижными играми (как в помещении, так и на открытом воздухе), соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями.
- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой и оборонной деятельностью;

- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

### Способы физкультурной деятельности

- отбирать и выполнять комплексы упражнений для утренней зарядки и физкультминуток в соответствии с изученными правилами;
- организовывать и проводить подвижные игры и соревнования во время отдыха на открытом воздухе и в помещении (спортивном зале и местах рекреации), соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- измерять показатели физического развития (рост, масса) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.
- целенаправленно отбирать физические упражнения для индивидуальных занятий по развитию физических качеств;
- Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения самостоятельных занятий оздоровительной физической культурой, физической и технической подготовкой (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки);
- выполнять простейшие приёмы оказания доврачебной помощи при травмах и ушибах.

### Физическое совершенствование

- *Легкая атлетика*— пробежать 30 и 100 м на время, выполнять челночный бег, метать мяч на дальность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, перешагиванием, проходить полосу препятствий, пробежать дистанцию 500, 1000 и 2000 м, передавать эстафетную палочку, подтягивание на высокой перекладине (мальчики) и низкой перекладине (девочки), техника высокого и низкого старта, подъем туловища из положения лежа, подготовка к выполнению нормы Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;
- *Подвижные и спортивные игры*— выполнять пас ногами и руками, низом, верхом, через волейбольную сетку, ведение мяча ногами и руками, прием мяча снизу и сверху, бросать и ловить мяч самостоятельно и в парах, бросок мяч в баскетбольное кольцо различными способами, передача мяча в движении в парах от груди двумя руками, играть в подвижные игры «Ловишка», «Бросай далеко, собирай быстрее», «Вышибалы», «Перестрелка», «Пионербол», «Точно в цель», «Борьба за мяч», «Мяч капитану», «Бабочки и шмели» «Снайпер», «Чай-чай выручай», играть в спортивные игры (футбол, баскетбол, пионербол).
- *Гимнастика с элементами акробатики* — выполнять строевые упражнения, наклон вперед из положения сидя и стоя, кувырок вперед с места, кувырок назад, стойку на голове, на лопатках, мост, мост с поворотом, упражнения на гимнастическом бревне, опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, прыгать на скакалке самостоятельно, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, гимнастическими палками, скакалками, обручами, выполнять комплекс аэробики, направленные на развитие гибкости и координации движений, а так же силы, на матах, запоминать небольшие временные промежутки, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, выполнять эстетически красиво гимнастические и акробатические комбинации, подготовка к выполнению нормы Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»;
- *Лыжная подготовка* — передвигаться на лыжах скользящим и ступающим шагом с лыжными палками и без них, попеременным и одновременным двухшажным ходом, попеременным и одновременным одношажным ходом, «змейкой», выполнять повороты на лыжах переступанием и прыжком, подъем на склон «полуелочкой», «елочкой», «лесенкой», спуск со склона в основной стойке и в низкой стойке, тормозить «плугом», проходить дистанцию 2 и 3 км (подготовка к выполнению нормы Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»), играть в подвижные игры на лыжах «Накаты» и «Подними предмет»;



В результате освоения предметного содержания дисциплины «Физическая культура» у учащихся повышается уровень физического развития, улучшается состояние здоровья, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной

Учащимся, отнесенным по состоянию здоровья к подготовительной мед. группе, оценка успеваемости выставляется на общих основаниях, за исключением выполнения учебных нормативов в противопоказанных им видах физических упражнений.

**Работа с детьми, отнесенными по состоянию здоровья к спецмедгруппе (СМГ)**

осуществляется на уроках физической культуры. Организация обучения по физическому воспитанию для детей, отнесенных по состоянию здоровья к спецмедгруппе, предусматривает следующие разделы:

- гимнастика;
- спортивные игры (баскетбол, волейбол);
- легкая атлетика,
- лыжные гонки,

Нормативные требования для обучающихся с СМГ **исключаются.**

Оценка успеваемости ученика складывается из *оценки теоретических знаний (устный опрос по материалу учебника, реферат)*

**Учебно-методическое обеспечение УВП**

Класс	Учебный год	Программа: название, автор, кем утверждена, год издания, страница	Вид обучения	Часов за год	Учебник: название, автор, кем рекомендовано к использованию, год издания	Методические пособия для учителя	Примечание
1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.
10-11	2021-2022	Типовая учебная программа 2014г., Москва, Просвещение, Лях В.И.	Традиционный	102	Г.И. Погодаев Физическая культура «Дрофа»	Легкая атлетика. Малков Ю.П. 2006г. -Методика преподавания гимнастики в школе. Петров П.К. 2000г. -Баскетбол в школе. Дулин А.Л. 1996г. -Лыжный спорт Бутин И.М	

**Темы рефератов для учащихся 10-11 класса**

1. ОСОБЕННОСТИ ПОСТРОЕНИЯ И СОДЕРЖАНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ ПО ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ.
2. ГИБКОСТЬ (ОТ ЧЕГО ЗАВИСИТ, УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ).
3. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА РАЗВИТИЕ ТЕЛОСЛОЖЕНИЯ.
4. ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ МЕРЫ ДЛЯ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ РАЗВИТИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ ( ОБУВЬ. ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ, КОРРИГИРУЮЩИЕ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ).

## Требования к реферату

1. Объем реферата не менее 8 листов печатного текста, не менее 12 листов рукописного текста.
2. Раскрыть основные понятия и общую тему, изложить выводы по теме.
3. Обозначить свое отношение к изложенному материалу.
4. Анализ не менее 3 литературных источников.

### Список литературы для учащихся

1. Физическая культура для 5-11 классов. – М.: Просвещение, 1988
2. Спортивные игры. – М.: Просвещение, 1975
3. 500 вопросов и ответов об Олимпийских играх. – М.: Физкультура и спорт, 1971
4. Жужиков В. 650 гимнастических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1970
5. Энциклопедический словарь юного спортсмена, - М.: Педагогика, 1979
6. Мартынов С.М. Знай и умей. – М.: Медицина, 1989
7. Колесов Д.В. основы гигиены и санитарии, - М.: Просвещение, 1989

### Список литературы для учителя

1. В.И. Лях «Рабочие программы. Физическая культура», М.: Просвещение, 2014
2. А.П. Матвеев «Программа по ФК». – М.: Просвещение, 2006
3. В.И. Ковалько «Прочие разработки по ФК» (5-9класс). – М.: ВАКО, 2005
4. Ю.П. Малков «Легкая атлетика». – Ижевск: УдГУ, 2000
5. В.В. Осинцев «лыжная подготовка в школе». – Ижевск: УдГУ, 1999
6. Ю.Д. Железняк, Л.Н. Слупский «Волейбол в школе». – М.: Просвещение, 1989
7. М.В. Видякин «Начинающему учителю ФК». – Волгоград, 2004
8. Н.Г. Озолин «Легкая атлетика». – М.: ФК и С, 1079
9. В.С. Кузнецов, Г.А. колдницкий «Методика обучения основным видам движений на ФК в школе». – М.: ВЛАДОС, 2004
10. Спортивные игры: Под редакцией В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988
11. Гимнастика с методикой преподавания. Под редакцией Н.К. Меньшикова. – М.: Просвещение, 1990

№ раздела	Наименование раздела программы	№ урока	Темы уроков раздела	Кол-во часов
1	1. Легкая атлетика	1	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №36 на уроках легкой атлетики. Теоретический блок	1
		2	Низкий старт Метание мяча	1
		3	Бег 30 м (контроль) Метание мяча	1
		4	Метание мяча Прыжок в длину с места (контроль)	1
		5	Бег 100м (контроль) Метание гранаты	1
		6	Метание гранаты (контроль) Прыжок в длину с разбега	1
		7	Подтягивание (контроль) Прыжок в длину с разбега	1
		8	Кроссовая подготовка Прыжок в длину с разбега	1
		9	Прыжок в длину с разбега Кроссовая подготовка	1
		10	Прыжок в длину с разбега (контроль) Кроссовая подготовка	1
		11	Эстафетный бег Кроссовая подготовка	1
		12	Эстафетный бег Челночный бег (контроль)	1
		13	Эстафетный бег Бег 2 и 3 км (контроль)	1
		14	Эстафетный бег Пресс (контроль)	1
		15	Теоретический блок	1
				Всего: 15
2	2. Баскетбол	16	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №34 на уроках баскетбола. Теоретический блок	1
		17 - 18	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении Бросок мяча одной рукой от головы с места	2
		19	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча в движении (контроль) Бросок мяча одной рукой от головы с места	1
		20	Передача мяча одной рукой из-за спины Бросок мяча одной рукой от головы с места (контроль)	1
		21	Передача мяча одной рукой из-за спины Учебная игра	1
		22	Передача мяча одной рукой из-за спины (контроль) Бросок мяча в движении одной рукой от головы после ведения	1
		23	Бросок мяча в движении одной рукой от головы после ведения Ловля после отскоков	1

		24	Бросок мяча в движении одной рукой от головы после ведения Учебная игра	1
		25	Ловля после отскоков Бросок мяча в движении одной рукой от головы после ведения (контроль)	1
		26	Ловля после отскоков Штрафные броски (контроль)	1
		27	Бросок «крюком» Учебная игра	1
		28	Бросок «крюком» Круговая тренировка	1
		29	Тактика нападения "9 точек" (контроль)	1
		30	Тактика нападения Комбинация	1
		31	Комбинация Учебная игра	1
		32	Комбинация (контроль)	1
		33	Футбол. Правила игры	1
				Всего: 18
3	3. Гимнастика	34	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №35 на уроках гимнастики. Теоретический блок	1
		35 - 37	Акробатика Опорный прыжок	3
		38	Акробатика Опорный прыжок (контроль)	1
		39	Акробатика (контроль) Равновесие	1
		40	Аэробика Равновесие Круговая тренировка	1
		41	ОРУ с предметами Прыжки на скакалке (контроль)	1
		42 - 43	Аэробика Равновесие	2
		44	Аэробика Равновесие (контроль)	1
		45	Аэробика (контроль)	1
		46	Наклон вперед из И.п. сидя (контроль)	1
		47	Сдача комбинаций	1
		48	Теоретический блок	1
				Всего: 15
4	4. Лыжная подготовка	49	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №37 на уроках лыжной подготовки. Профессионально-прикладная физическая подготовка	1
		50	Попеременный двухшажный ход, работа рук	1

		51	Попеременный двухшажный ход, согласованность движений	1
		52	Торможения и повороты	1
		53	Попеременный двухшажный ход (контроль)	1
		54	Одновременные классические ходы	1
		55	Торможения и повороты, совершенствование	1
		56	Коньковые ходы, одноопорное скольжение	1
		57	Торможения и повороты (контроль)	1
		58	Прохождение дистанции 5 км	1
		59	Одновременные классические ходы, совершенствование	1
		60	Коньковые ходы, перенос тяжести тела	1
		61	Одновременные классические ходы (контроль)	1
		62	Переход с хода на ход	1
		63	Коньковые ходы, работа ног	1
		64	Переход с хода на ход, согласованность движений	1
		65	Коньковые ходы, работа рук	1
		66	Прохождение дистанции 6 км	1
		67	Коньковые ходы, согласованность движений	1
		68	Переход с хода на ход (контроль)	1
		69	Коньковые ходы (контроль)	1
		70	Прохождение дистанции 7 км	1
		71 - 72	Лыжные гонки	2
				Всего: 24
5	5. Волейбол	73	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №34 на уроках волейбола. Теоретический блок	1
		74 - 75	Прием и передача двумя руками сверху Прием подачи	2
		76	Прием и передача двумя руками сверху (контроль) Блокирование	1
		77	Прием и передача двумя руками снизу Учебная игра	1

		78	Прием и передача двумя руками снизу (контроль) Круговая тренировка	1
		79 - 80	Передача двумя руками за голову Блокирование	2
		81	Передача двумя руками за голову (контроль) Нападающий удар	1
		82	Нападающий удар Учебная игра	1
		83	Верхняя прямая подача Нападающий удар (контроль)	1
		84	Верхняя прямая подача (контроль) Учебная игра	1
		85	Круговая тренировка	1
		86	Сдача нормативов и элементов	1
		87	Теоретический блок	1
				Всего: 15
6	6. Легкая атлетика	88	Инструктаж по ТБ, ПБ, ЭБ №36 на уроках легкой атлетики. Барьерный бег	1
		89	Прыжок в высоту Пресс (контроль)	1
		90	Прыжок в высоту Подтягивание (контроль)	1
		91	Прыжок в высоту (контроль) Низкий старт	1
		92	Эстафетный бег Низкий старт	1
		93	Бег 30 и 100м (контроль)	1
		94	Эстафетный бег Челночный бег (контроль)	1
		95	Эстафетный бег Прыжок в длину с места (контроль)	1
		96	Прыжок в длину с разбега Кроссовая подготовка	1
		97	Прыжок в длину с разбега Метание мяча	1
		98	Прыжок в длину с разбега Метание мяча (контроль)	1
		99	Прыжок в длину с разбега Бег 2 км (контроль)	1
		100	Прыжок в длину с разбега (контроль) Метание гранаты	1
		101	Метание гранаты (контроль) Кроссовая подготовка	1
		102	Резервный урок	1
				Всего: 15

