Рабочая программа учебного предмета
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
10-11 класс

с.Шастово, 2015 г.

Составитель: Коротков Александр Сергеевич, учитель физической культуры и ОБЖ первой квалификационной категории МКОУ «Шастовская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа рассмотрена
на заседании методического совета
МКОУ «Шастовская СОШ»
протокол № 1 от 20.08.2015 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказ № 14 от 25.08.2015 г.

Директор: _____ С.Б.Коротков

Для документов

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Предметом образования в области физической культуры является двигательная (физкультурная) деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана с совершенствованием физической природы человека. В процессе освоения данной деятельности человек формируется как целостная личность, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств.

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).

Общей целью образования в области физической культуры является формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, рабочая программа по физической культуре в 10-11 классе своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- Общей целью образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В соответствии с этим, Примерная программа среднего (полного) общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих целей:
- развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системой знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;
- приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Изучение предмета «Физическая культура» в 10-11 классе способствует решению следующих **задач:**

- содействие гармоническому физическому развитию, выработку умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
- формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовленности;
- расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
- дальнейшее развитие кондиционных (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 функций отцовства и материнства, подготовки 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.

Рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» включает федеральный компонент государственного образовательного стандарта общего образования по физической культуре. Программа составлена на основе:

- федерального компонента государственного стандарта общего образования по физической культуре, утвержденного приказом Министерством образования и науки РФ от 5 марта 2004 года №1089;

- примерной программы по физической культурой, рекомендованной Департаментом государственной политики в образовании Министерства образования и науки РФ (письмо от 7.07.2005 года №03-1263);

- Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич; Москва, 2004 г., допущенной Министерством образования РФ.);

Вариативная часть программы (20 часов) передана на усиление подраздела «Спортивные игры», 16 часов на подраздел « Лыжная подготовка».

Программа основывается на преобладании комбинированного урока, предполагающего синхронное присутствие этапа освоения нового материала (физкультурных знаний, новых двигательных действий), этапа закрепления изученного материала (формирования двигательного навыка), этапа совершенствования полученных знаний, двигательных навыков.

Рубежный контроль проводится в форме зачета.

Объем программы – 102 часа в каждом классе.

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ОСВОИВШИХ ПРОГРАММУ

<u>Общеучебные умения, навыки и способы деятельности</u>

В познавательной деятельности:

- использование наблюдений, измерений и моделирования;
- комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения;
- исследование несложных практических ситуаций.

В информационно-коммуникативной деятельности:

- умение вступать в речевое общение, участвовать в диалоге;
- умение составлять планы и конспекты;
- умение использовать знаковые системы (таблицы, схемы и т.п.).

В рефлексивной деятельности:

- самостоятельная организация учебной деятельности;
- владение навыками контроля и оценки своей деятельности;
- соблюдение норм поведения в окружающей среде, правил здорового образа жизни;
- владение умениями совместной деятельности.

<u>Специальные умения, навыки, способы деятельности</u>

В результате освоения федерального компонента курса физической культуры ученик средней школы должен:

знать/понимать

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;

уметь

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для

- повышения работоспособности, сохранения и укрепления здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

активной творческой деятельности, выбора и формирования здорового образа жизни

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для повышения общей работоспособности, предупреждения наиболее распространенных отклонений в состоянии здоровья (в том числе школьно-зависимых).

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№	Компонент, содержательная линия, раздел	Кол-во часов
	Федеральный компонент	**102**
1.2.	*Содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность»*	
1.2.1.	Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе учебных занятий
1.2.2.	Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (индивидуализированные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания)	8
1.2.3.	Способы физкультурно-оздоровительной деятельности	В процессе учебных занятий
1.3.	*Содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность»*	
1.3.1.	Знания о спортивно-оздоровительной деятельности	В процессе учебных занятий
1.3.2.	Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью	**86**
1.3.2.1.	Легкоатлетические упражнения	14
1.3.2.2.	Акробатические упражнения и комбинации. Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.	12
1.3.2.3.	Упражнения лыжной подготовки	28
1.3.2.4	Спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол)	32
1.3.2.5	Развитие физических качеств	В процессе учебных занятий
1.3.3.	Способы спортивно-оздоровительной деятельности	В процессе учебных занятий
2.1.2.	Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними в общеобразовательной среде	**8**
	ВСЕГО	**102**

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ФЕДЕРАЛЬНЫЙ КОМПОНЕНТ

Содержательная линия «Физкультурно-оздоровительная деятельность»

Знания о физкультурно-оздоровительной деятельности (в процессе учебных занятий)**.** Здоровый образ жизни человека, роль и значение занятий физической культурой в его формировании.

Активный отдых и формы его организации средствами физической культуры. Туристические походы как одна из форм активного отдыха, основы организации и проведения пеших туристических походов.

Общие представления об оздоровительных системах физического воспитания, направленно воздействующих на формирование культуры тела, культуры движений, развитие систем организма.

Организационные основы занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью, требования к безопасности и профилактике травматизма, правила подбора физических упражнений и физических нагрузок.

Общие представления о работоспособности человека, гигиенические мероприятия для восстановления и повышения работоспособности в режиме дня и в процессе занятий физическими упражнениями: утренняя зарядка и физкультпаузы (основы содержания, планирования и дозировки упражнений), закаливание организма способом обливания (планирование и дозировка), самомассаж, релаксация (общие представления).

Правила ведение дневника самонаблюдения за состоянием здоровья (по показателям самочувствия), физическим развитием и физической подготовленностью.

Физическое совершенствование с оздоровительной направленностью (8 час).

Индивидуализированные комплексы и упражнения из оздоровительных систем физического воспитания, ориентированные на коррекцию осанки и телосложения, профилактику утомления и сохранения повышенной работоспособности, развитие систем дыхания и кровообращения. Простейшие композиции ритмической гимнастики и аэробики.

Комплексы и упражнения адаптивной физической культуры, учитывающие индивидуальные медицинские показания (на профилактику сколиоза, плоскостопия, остеохондроза, органов дыхания и зрения, сердечно-сосудистой системы и т.п.).

Лыжные прогулки по пересеченной местности, оздоровительная ходьба и оздоровительный бег (ориентированные на развитие функциональных возможностей систем дыхания и кровообращения).

Физические упражнения туристической подготовки: преодоление искусственных и естественных препятствий с использованием разнообразных способов ходьбы, бега, прыжков, лазания и перелазания, передвижения в висе и упоре, передвижения с грузом на плечах по ограниченной и наклонной опоре.

Содержательная линия «Спортивно-оздоровительная деятельность»

Знания о спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе учебных занятий)**.**

История зарождения древних Олимпийских игр в мифах и легендах. Общие представления об истории возникновения Современных Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии. Олимпийское движение в России, выдающиеся успехи отечественных спортсменов.

Понятие общей и специальной физической подготовки, спортивно-оздоровительной тренировки.

Техника двигательных действий (физических упражнений), ее связь с физической подготовленностью и двигательным опытом человека. Основы обучения движениям и контроль за техникой их выполнения.

Физические качества и их связь с физической подготовленностью человека, основы развития и тестирования.

Правила составления занятий и системы занятий спортивно-оздоровительной тренировкой (на примере одного из видов спорта), соблюдения режимов физической нагрузки, профилактики травматизма и оказания до врачебной помощи.

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

Правила спортивных соревнований и их назначение (на примере одного из видов спорта).

***Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью* (86 час в каждом классе).**

10 класс

Акробатические упражнения и комбинации - девушки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинация из ранее освоенных элементов; юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; Комбинация из ранее освоенных элементов.

Опорные прыжки – девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см); юноши: прыжок через гимнастического коня в длину высотой 115-120см.

Лазание по канату – юноши: на скорость.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; подъем разгибом, подъём переворотом, соскок махом назад.

Легкоатлетические упражнения. Старт высокий и низкий до 40м. Стартовый разгон. Бег на 100м. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Бег на 3000м (ю), 2000м (д).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, в цель. Метание гранаты 500гр-700гр на дальность.

Упражнения лыжной подготовки.[1] Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъёмов и препятствий. Прохождение дистанций до 5км (д), до 6км (ю).

Спортивные игры. Баскетбол: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Варианты бросков и ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника; Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владении мячом. Игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; варианты техники приёма, передачи, подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Варианты ударов по мячу головой и ногой. Варианты остановки мяча головой и грудью. Варианты ведения мяча. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

11 класс

Акробатические упражнения и комбинации - девушки: Сед углом; стоя на коленях наклон назад; стойка на лопатках. Комбинация из ранее освоенных элементов; юноши: Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см; стойка на руках с помощью; кувырок назад через стойку на руках с помощью. Переворот боком; Комбинация из ранее освоенных элементов.

Опорные прыжки – девушки: Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (конь в ширину, высота 110см); юноши: прыжок через гимнастического коня в длину высотой 120-125см.

Лазание по канату – юноши: на скорость.

Упражнения и комбинации на спортивных снарядах.

Гимнастическая перекладина (высокая) - юноши: Пройденный в предыдущих классах материал. Подъём в упор силой; вис согнувшись, прогнувшись, сзади; подъем разгибом, подъём переворотом, соскок махом назад.

Легкоатлетические упражнения. Старт высокий и низкий до 40м. Стартовый разгон. Бег на 100м. Бег («спринтерский»; «эстафетный»; «кроссовый»). Бег на 3000м (ю), 2000м (д).

Прыжки (в длину с разбега способом «согнув ноги» и «прогнувшись»; в высоту с разбега способом «перешагивание»).

Метания малого мяча: на дальность с разбега, в цель. Метание гранаты 500гр-700гр на дальность.

Упражнения лыжной подготовки.[2] Переход с одновременных ходов на попеременные. Элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование и др. Прохождение дистанций до 5км (д), до 8км (ю).

Спортивные игры. Баскетбол: Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Варианты бросков и ведения мяча с сопротивлением и без сопротивления защитника; Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владении мячом. Игра по правилам.

Волейбол: специальные упражнения и технические действия без мяча; варианты техники приёма, передачи, подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования мяча. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. Игра по правилам.

Мини-футбол (футбол): специальные упражнения и технические действия без мяча; индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Варианты ударов по мячу головой и ногой. Варианты остановки мяча головой и грудью. Варианты ведения мяча. Комбинация из освоенных элементов техники передвижений; игра по правилам.

Развитие физических качеств. Физические упражнения и комплексы упражнений, ориентированные на развитие силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости и ловкости. Подвижные игры и эстафеты. Специализированные полосы препятствий.

Способы спортивно-оздоровительной деятельности (в процессе учебных занятий).

Составление и выполнение комплексов упражнений общей и специальной физической подготовки. Составление и проведение самостоятельных занятий по совершенствованию индивидуальной техники двигательных действий и развитию физических качеств (на примере одного из видов спорта).

Наблюдения за режимами физической нагрузки во время занятий спортивно-оздоровительной тренировкой. Наблюдения за индивидуальной динамикой физической подготовленности в системе тренировочных занятий (на примере одного из видов спорта).

Судейство простейших спортивных соревнований (на примере одного из видов спорта в качестве судьи или помощника судьи).

Профилактика злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними в общеобразовательной среде.

Приём наркотика - всегда полёт, но в конце - всегда падение. Закрепить у учащихся представление о характере действия наркотиков: начальный этап их действия на психику человека можно расценить как «полет», но далее обязательно- падение(1ч).

Оборот наркотиков. Сформировать у учащихся представление о целях незаконного оборота наркотиков; объяснить им, почему торговцы наркотиками сами их не употребляют.(2ч)

Можно ли избавиться от наркомании: Сформировать у учащихся представление о первой пробе наркотика и ее последствиях (2ч).

Свобода и наркотики: Сформировать у учащихся представление о влиянии наркотиков на организм (1ч).

Распространение наркомании: Сформировать у учащихся представление о наркомании как болезни, носящей пандемический характер (2ч).

КОНТРОЛЬ УРОВНЯ ОБУЧЕННОСТИ

Текущий и рубежный контроль за уровнем освоения программы обеспечивается в ходе уроков по усмотрению учителя.

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО -ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 10 класс

№ п/п	Физи-ческие качестве	Контрольное упражнение (текст)	Уровень									
			Мальчики					Девочки				
			Низкий		Средний		Высокий	Низкий		Средний		Высокий
1.	Ско-рост-ные	Бег 30 м, сек.	5,2 и ниже		5,1-4,8		4,4 и выше	6,1 и ниже		5,9-5,3		4,8 и выше
2.	Коорди-национ-ные	Челночный бег 3х10 м, сек.	8,2 и ниже		8,0-7.7		7,3 и выше	9,7 и ниже		9,3-8,7		8,4 и выше
3.	Ско-ростно-сило-вые	Прыжок в длину с места, см	180 и ниже		195-210		230 и выше	160 и ниже		170-190		210 и выше
4.	Выно-сливость	6-минут-ный бег, м	1100 и ниже		1300-1400		1500 и выше	900 и ниже		1050-1200		1300 и выше
5.	Гиб-кость	Наклон вперед из положе-ния стоя, см	5 и ниже		9-12		15 и выше	7 и ниже		12-14		20 и выше
6.	Сило-вые	Подтягива-ние на перекладе-не мальчики), кол-во раз	4 и ниже		8-9		11 и выше	-	-	-	-	-
		Подтягивание на перекла-дине (девочки), кол-во раз	-		-		-	6 и ниже		13-15		18 и выше

ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 11 класс

№ п/п	Физи-ческие качестве	Контрольное упражнение (текст)	Уровень									
			Мальчики					Девочки				
			Низкий		Средний		Высокий	Низкий		Средний		Высокий
1.	Ско-рост-ные	Бег 30 м, сек.	5,1		5,0-4,7		4,3	6,1		5,9-5,3		4,8
2.	Коорди-национ-ные	Челночный бег 3х10 м, сек.	8,1		7.9-7.5		7,2	9,6		9,3-8,7		8,4
3.	Ско-ростно-сило-вые	Прыжок в длину с места, см	190		205-220		240	160		170-190		210
4.	Выно-сливость	6-минут-ный бег, м	1100		1300-1400		1500	900		1050-1200		1300
5.	Гиб-кость	Наклон вперед из положе-ния стоя, см	5		9-12		15	7		12-14		20
6.	Сило-вые	Подтягива-ние на перекладе-не мальчики), кол-во раз	5		9-10		12	-	-	-	-	-
		Подтягивание на перекла-дине (девочки), кол-во раз	-		-		-	6		13-15		18

5. ЛИТЕРАТУРА И СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ

Использованные информационные источники

1. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2005. – 72 с.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для студентов институтов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.
3. Настольная книга учителя физической культуры: Справ. – метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М.: «Издательство АСТ; ООО «Издательство Астрель», 2003. – 626 с.
4. Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры /ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2005. – 75 с.
5. Примерные программы по учебному предмету федерального базисного учебного плана «Физическая культура» /ИПКиПРО Курганской области. - Курган, 2005. – 34 с.
6. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования по физической культуре /ИПКиПРО Курганской области. - Курган, 2004. – 24 с.
7. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов ВУЗов /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов – М.: Академия, 2001 – 480 с.
8. Чайцев В.Г. Новые технологии физического воспитания школьников: Практическое пособие. – М.: АРКТИ, 2007 .- 128 с.
9. Электронная база нормативно-правовых и методических материалов по физической культуре /ИПКиПРО Курганской области.

Литература для обучающихся

1. Бутин И.М. Физическая культура: 9-11 кл.: Учебное пособие для учащихся общеобразовательных учебных заведений /И.М. Бутин, И.А. Бутина, Т.Н. Леонтьева, С.М. Масленников. – М.: Владос, 2003 . – 208 с.
2. Лях В.И. Физическая культура: Учебное пособие для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений /В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2005. – 207 с.
3. Физическая культура: Учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательных учреждений /Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях и др.. – М.: Просвещение, 1997 – 112 с.
4. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.

Учебно-материальное обеспечение

«Упражнения гимнастики и акробатики»:

Канат для лазания 5 м (белый). Козел гимнастический, конь гимнастический. Маты поролоновые. Мостик гимнастический подкидной. Перекладины пристеночная и универсальная. Стенка гимнастическая 2,8 х 0,8 м. Набивные мячи 1 кг и 2 кг. Палки гимнастические. Скакалки детские отечественные. Обручи. Скамейка гимнастическая жесткая.

«Упражнения легкой атлетики»:

Планка для прыжков в высоту. Стойки для прыжков в высоту. Ядро легкоатлетическое 5,5 кг. Секундомер однокнопочный. Финишная ленточка. Эстафетные палочки. Флажки разметочные. Теннисные мячи. Аптечка для оказания первой помощи.

«Упражнения лыжной подготовки»:

Лыжи, палки лыжные. Номера нагрудные для лыжных и легкоатлетических кроссов. Ограждение веревочное для лыжных гонок и легкоатлетических кроссов.

«Спортивные игры»:

Волейбольные стойки универсальные. Сетка для переноса и хранения мячей. Сетка волейбольная и футбольная. Щит фанерный игровой. Щит тренировочный навесной с кольцом и сеткой. Номера нагрудные для командных игр (10х2 см). Ворота для мини-футбола. Сетки для ворот мини-футбола. Мячи футбольные, волейбольные, баскетбольные.

«Ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика, индивидуальные комплексы упражнений оздоровительных систем физического воспитания»:

Скакалки взрослые. Скамьи атлетические. Стенка гимнастическая 2,4 х 0,8 м. Стойка для штанги. Тренажер-перекладина навесная универсальная. Штанги тренировочные 101,5 кг., 45 кг. Гантели литые 2 кг., 3 кг., 4 кг. Гантели разборные 20 кг. Маты поролоновые (2 х 1 х 0,1 м).