МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЕРХНЕСВЕЧНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Подписан: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЕРХНЕСВЕЧНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
DN: CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЕРХНЕСВЕЧНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА, SN=Евлахова, G=Елена Юрьевна, E=mbu.rtso@yandex.ru, ИНН=611501140211, OID.1.2.643.100.4=6115901980, СНИЛС=05693602179, ОГРН=1026101110375, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЕРХНЕСВЕЧНИКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА, OU=Руководство, T=Директор, L=с.Верхнесвечниково, STREET=Ленина 18, S=Ростовская область, C=RU
Основание: Я являюсь автором этого документа
Местоположение: место подписания
Дата: 2022.10.17 14:16:04+03'00'
Foxit Reader Версия: 10.1.1

село Верхнесвечниково, Кашарского района, Ростовской области

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Верхнесвечниковская средняя общеобразовательная школа

Утверждаю
Директор
МБОУ Верхнесвечниковская СОШ
Приказ от 01.09.2022 №41
Евлахова Е. Ю.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по физической культуре

Среднее общее образование: 11 класс

Количество часов: 100 часов

Учитель: Украдыженко Сергей Владимирович

Программа разработана на основе: сборника нормативных документов «Физическая культура» федеральный компонент государственного стандарта . Примерные программы по физической культуре. М.: Дрофа, 2015; В. И. Лях- М. « Просвещение» 2015 г.

2022-2023уч.г.

Раздел 1.Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основе:

- федеральный компонент государственного стандарта среднего (полного) общего образования (приказ Минобразования России от 5 марта 2004 г. №1089)
- авторской «Комплексной программы по физической культуре» Ляха В. И., Зданевича А. А.;
- «Обязательного минимума содержания среднего (полного) общего образования»

В соответствии с Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. N 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные Приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. N 1312 "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования" в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов и типов вводится третий час физической культуры.

Введение третьего часа физической культуры в учебные планы общеобразовательных учреждений продиктовано объективной необходимостью повышения роли физической культуры в воспитании современных школьников, укреплении их здоровья, увеличения объема двигательной активности обучающихся, развития их физических качеств и совершенствования физической подготовленности, привития навыков здорового образа жизни.

Третий урок физической культуры включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование обучающихся в области физической культуры.

Рабочая программа учебного курса согласно годового календарного графика школы спланирована на 35 учебных недель конкретизирует содержание его предметных тем и определяет распределение учебных часов на их изучение из расчета трех часов в неделю, на 105 уроков в год. Программа включает 103 часа. Базовая часть включает в себя разделы: спортивные игры, легкоатлетические упражнения, гимнастика с элементами акробатики. «Лыжная подготовка» - заменяется баскетболом, в связи с отсутствием материальной базы (письмо министерства образования России от 27.11.1995 года. «О занятиях по физической культуре в зимний период времени № 1355/11»). Программный материал делится на базовую часть (72 часа) и вариативную(31 час). Базовая часть состоит из: основ знаний о физической культуре (сообщаются в процессе урока), волейбол – 11 часов, гимнастика – 18 часов, легкая атлетика – 43часа, вариативная часть – баскетбол – 31 час.

Данная программа отражает основные направления педагогического процесса по формированию физической культуры личности: теоретической, практической и физической подготовленности учащихся. Уроки физической культуры призваны сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических и психических качеств, творческое использование средств физической культуры в организации здорово го образа жизни.

В процессе освоения учебного материала обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Раздел 2.Общая характеристика предмета.

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, программа основного общего образования своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических целей:

- развитие основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

В соответствии с целью образовательной области «Физическая культура» формулируются **задачи** учебного предмета:

- расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий физической культурой овладения современными системами физических упражнений.
- расширение объема знаний о разнообразных формах соревновательной и физкультурной деятельности, использование этих форм для совершенствования индивидуальных физических и психических способностей, самопознания, саморазвития и самореализации;
- гармонизация физической и духовной сфер, формирование потребностей в культуре движений, красивом телосложении, оптимальном физическом развитии и крепком здоровье;
- развитие физических качеств;
- развитие координационных способностей и обучение жизненно необходимым умениям и навыкам.

Раздел 3. Место предмета в базисном учебном плане

Федеральный базисный учебный план для образовательных учреждений Российской Федерации отводит для обязательного изучения учебного предмета «Физическая культура» на этапе среднего (полного) общего образования в 11 классе 3 часа в неделю. В связи с праздничными днями(23,24 февраля, 1 мая, 8 мая) в место 102 часов программа будет реализована за 100 часов.

Раздел 4. Содержание учебного курса

№ п/п	Разделы учебного курса	Содержание тем учебного курса	Количество часов (на изучение раздела)	Требования к уровню подготовки учащихся. Компетенции.
1	Легкая атлетика и кроссовая подготовка	Спринтерский бег, стартовый разгон, низкий старт, прыжок в длину, метание мяча, метание гранаты, разно-	40	1) Соблюдать правила безопасности на уроках легкой атлетики. 2) Совершенствовать биомеханические основы техники бега, прыжков и метаний. 3) Развивать основные механизмы энергообеспечения легкоатлети-

		видности бега		ческих упражнений. 4) Планировать дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метанием. 5) Понимать прикладное значение легкоатлетических упражнений. 6) Демонстрировать виды и правила соревнований по лёгкой атлетике. 7) Оказывать доврачебную помощь при травмах.
2	Гимнастика	Строевые упражнения, упражнения на перекладине, акробатические упражнения	20	1) Соблюдать правила личной гигиены и правила безопасности на уроках с использованием гимнастического инвентаря и оборудования; 2) Выполнять строевые упражнений (строевые приемы, построения и перестроения, передвижения, размыкания и смыкания), акробатических упражнений, упражнений в висах, упорах, опорных прыжках и основы правильного их выполнения; 3) Совершенствовать особенности методики занятий с младшими школьниками; 4) Объяснять правила профилактики травматизма и оказания первой медицинской помощи.
3	Волейбол	Различные виды приемов и подач мяча, нападающий удар, техника и тактика игры	30	1) Соблюдать правила безопасности на уроках волейбола; 2) Излагать терминологию волейбола, технику владения мячом, технику перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия; 3) Объяснять влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. 4) Соблюдать правила соревнований по волей болу.

4	Баскетбол	Различные виды передач и ведения мяча, разновидности бросков мяча в корзину, техника и тактика игры	5	1) Соблюдать правила безопасности на уроках баскетболу; 2)Объяснять терминологию баскетбола, технику владения мячом, технику перемещений, индивидуальные, групповые и командные атакующие и защитные тактические действия; 3)Объяснять влияние игровых упражнений на развитие координационных и кондиционных способностей, психические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. 4) Соблюдать правила соревнований по баскетболу.

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 системы индивидуальных занятий физическими упражнения различной направленности;

Уметь:

- выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;
- выполнять простейшие приёмы 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 умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- повышения работоспособности, укрепления и сохранения 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 жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Объяснять:

- роль и значение физической культуры в развитии общества и человека;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроль за их эффективностью;
- особенности обучения и самообучения двигательным действиям;
- особенности развития физических качеств на занятиях физической культурой;
- -особенности форм «урочных» и «внеурочных» занятий физическими упражнениями, основы структуры, содержания и направленности;

Соблюдать правила:

- личной гигиены и здорового образа жизни;
- организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом;
- культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах;
- экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культуры.

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- приёмы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями;
- приемы оказания, первой помощи при травмах и ушибах;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- судейство по виду спорта.

Составлять:

- индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности.

Определять:

- уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- эффективность занятий физическими упражнениями;
- функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Тематическое планирование в 11 классе

№ п/п	Разделы учебного курса	Содержание тем учебного курса	Количество часов (на изучение раздела)
1	Легкая атлетика	Спринтерский бег, стартовый разгон, низкий старт, прыжок в длину, метание мяча, метание гранаты, разновидности бега	30
2	Кроссовая подготовка	Бег по пересеченной местности. преодоление препятствий	10
3	Гимнастика	Строевые упражнения, упражнения на перекладине, акробатические упражнения	25
4	Волейбол	Различные виды приемов и подач мяча, нападающий удар, техника и тактика игры	25
5	Баскетбол	Различные виды передач и ведения мяча, разновидности бросков мяча в корзину, техника и тактика игры	10
итого			100

Раздел 5.Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ урока п/п	Дата		Тема урока	Содержание урока (основные понятия)	Компетенции учащихся (предметные)	Вид контроля за уровнем усвоенного	примечания
	По плану	Фактически					
1	01.09		Техника безопасности на уроках легкой атлетики. Спринтерский бег.	Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками. метании	требование инструкций.	Текущий	
2	02.09		Обучение технике низкого старта. Стартовый разгон.	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	демонстрация стартового разгона в беге на короткие дистанции	Текущий	
3	05.09		Совершенствование низкого старта. Стартовый разгон.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	демонстрировать технику низкого старта	Текущий	
4	08.09		Совершенствование техники финиширования.		демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий	
5	09.09		Развитие скоростных способностей. Бег на результат (100 м)	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Зачет м д «5» -14,5; 16,5 «4» - 14,9; 17,0 «3» - 15,5 17,8	
6	12.09		Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат.		Тестирование гибкости	
7	15.09		. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния до 12 – 14 метров.	демонстрировать отведение руки для замаха.	Текущий	
8	16.09		Прыжок в длину способом про-	ОРУ. Специальные беговые упражнения. СУ. Мед-	корректировка	Зачет	

			гнувшись	ленный бег с изменением направления по сигналу. Прыжки в длину с 11 – 13 шагов разбега – на результат.	техники прыжка с разбега.	м д «5» - 440 390 «4» - 400 370 «3» - 350 340	
9	19.09		. Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	демонстрировать финальное усилие.	Текущий	
10	22.09		Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание теннисного мяча с 4 – 5 шагов разбега.		Тестирование - челночный бег	
11	23.09		Метание гранаты на дальность	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	демонстрировать финальное усилие.	Зачет м д «5» - 39 20 «4» - 30 15 «3» - 26 11	
12	26.09		Метание гранаты из различных положений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения.		Тестирование бега на 1000 м.	
13	29.09		Метание гранаты из различных положений	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров без учета времени.		Тестирование бега на 1000 метров.	
14	30.09		Зачет. Метание гранаты из различных положений	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	демонстрировать физические кондиции	Текущий	
15	03.10		Эстафетный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	демонстрировать физические кондиции	Текущий	
16	06.10		Техника передачи эстафетной палочки	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.		Тестирование прыжка в длину	
17	07.10		Техника передачи эстафетной палочки	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	демонстрировать физические кондиции	Текущий	
18	10.10		Бег *(20 мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	демонстрировать физические кондиции	Зачет м д «5»-15 10.10 «4»-16 11.40 «3»- 17 12.40	

			по кроссу.				
19	13.10		Бег *(20 мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(25 мин);* преодолевать во время кросса	Фронтальный опрос	Текущий	
20	14.10		Бег *(22мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол. Правила соревнований	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(25 мин);* преодолевать во время кросса	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
21	17.10		Бег *(24 мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол.	ОРУ. Прыжки на 360^0, бег спиной вперед.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
22	20.10		Бег *(25 мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол.	*Уметь:* бегать в равномерном темпе *(25 мин);* преодолевать во время кросса	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
23	21.10		Бег *(25 мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол.	Сгибание и разгибание рук. Рывки руками. Приседания руки в стороны, вперед.		Тестирование сгибания и разгибания рук	
24	24.10		Бег *(25 мин)*. Преодоление горизонтальных препятствий, ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости. Футбол	Подтягивание, выход на одну руку и на две руки. Подъем ног уголком. Вис прогнувшись.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
25	27.10		Техника безопасности при занятиях гимнастикойРазвитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Подтягивание на перекладине.	корректировка техники выполнения упражнений	Зачет м д «5»-12 19 «4»-10 17 «3»-7 15	
26	28.10		Совершенствование силовых качеств.	ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		Тестирование брюшного пресса	
27	7.11		Перестроение из колонны по 1 в	Построение в одну шеренгу, из одной колонны в	корректировка	Текущий	

			колонну по 8.	четыре. Повороты налево, направо, кругом.	техники выполнения упражнений		
28	10.11		Совершенствование ОРУ в движении.	Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное значение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Комплекс ритмической гимнастики	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
29	11.11		Совершенствование силовых способностей. Подтягивание на результат.	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
30	14.11		Акробатические упражнения. Длинный кувырок через препятствие.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат, стойка на лопатках.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
31	17.11		Развитие координационных способностей.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Челночный бег с кубиками. Эстафеты. Дыхательные упражнения. Упражнения на гибкость. Прыжки со скакалкой. Эстафеты. Упражнения на гибкость.		Тестирование гибкости	
32	18.11		Кувырок назад из стойки на руках.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
33	21.11		Совершенствование стойки на голове и руках. Стойка на руках.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Стока на голове – юноши, стойка на лопатках - девушки.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
34	24.11		Совершенствование ОРУ с гантелями.	ОРУ. Специальные упражнения с гантелями.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
35	25.11		Комбинация из разученных элементов.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	корректировка техники выполнения упражнений	Зачет Техника выполнения	
36	28.11		Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя),	корректировка техники выпол-	Текущий	

				назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	нения упражнений. Дозировка индивидуальная		
37	1.12		Развитие силы. Вис согнувшись.	ОРУ комплекс с гимнастическими палками. Совершенствование упражнений в висах и упорах: Девушки (на разновысоких брусьях) – толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь; равновесие на нижней жерди; повторение изученного. Комбинации из ранее освоенных элементов. Подтягивание: на низкой перекладине – на результат.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
38	2.12		Совершенствование поворотов в движении.	ОРУ. Прыжки на 360^0, бег спиной вперед.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
39	5.12		Совершенствование перестроения из колонны по 1 колонну по 4.	Построение в одну шеренгу, из одной колонны в две. Повороты налево, направо, кругом.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
40	8.12		Совершенствование ОРУ с гантелями.	Сгибание и разгибание рук. Рывки руками. Приседания руки в стороны, вперед.		Зачет м д «5»-12 10 «4»-9 9 «3»- 7 6	
41	9.12		Совершенствование подъема переворотом.	Подтягивание, выход на одну руку и на две руки. Подъем ног уголком. Вис прогнувшись.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
42	12.12		Развитие силовых способностей. Подтягивание на перекладине.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Подтягивание на перекладине.	корректировка техники выполнения упражнений	Тестирование подачи мяча через сетку	
43	15.12		Совершенствование силовых качеств.	ОРУ на осанку. Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.		Текущий	
44	16.12		Перестроение из колонны по 1 в колонну по 8.	Построение в одну шеренгу, из одной колонны в четыре. Повороты налево, направо, кругом.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
45	19.12		Совершенствование ОРУ в движении.	Современные системы физического воспитания (ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика), их оздоровительное и прикладное зна-	корректировка техники выполнения упражне-	Зачет м д «5»-8 7	

				чение. Специальные беговые упражнения. Упражнения на гибкость. Комплекс ритмической гимнастики	ний	«4»-7 6 «3»- 5 4	
46	22.12		Совершенствование силовых способностей. Подтягивание на результат.	ОРУ на осанку. СУ. Подтягивание из виса (юноши), из виса лежа (девушки). Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
47	23.12		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ	***Уметь:*** выполнять тактико-технические действия в игре	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Девушки – равновесие на одной, кувырок вперед, назад, полушпагат, стойка на лопатках.	корректировка техники выполнения упражнений	
48	26.12		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, стойка на лопатках.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
49	29.12		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Стока на голове – юноши, стойка на лопатках - девушки.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
50	12.01		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	ОРУ. Специальные упражнения с гантелями.	корректировка техники выполнения упражнений	Текущий	
51	13.01		Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. на точность по зонам и ниж-	ОРУ, СУ. Специальные беговые упражнения. Кувырок вперед, назад, стойка на голове, колесо - юноши. Девушки – равновесие на одной, кувырок	корректировка техники выполнения упражне-	Тестирование ловли и передачи мяча на время	

			ний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.	вперед. назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс. Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.	ний		
52	16.01		Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ, СУ.. Специальные беговые упражнения. Метание набивного мяча из – за головы (сидя, стоя), назад (через голову, между ног), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Сгибание и разгибание рук в упоре: с опорой руками на гимнастическую скамейку. Опорный прыжок : (конь в ширину, высота 110 см.) прыжок боком.	корректировка техники выполнения упражнений. Дозировка индивидуальная	Текущий	
53	20.01		Развитие двигательных качеств	Многоскоки, прыжки, ОРУ без предметов. ОРУ с набивными мячами.	выполнять упражнения	Текущий	
54	21.01		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).	корректировка движений при ловле и передаче мяча.	Текущий	
55	23.01		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра	Упражнения для рук и плечевого пояса. Медленный бег до 4 мин.	корректировка движений при ловле и передаче мяча	Текущий	
56	26.01		Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра	Комплекс упражнений с мячами. Учебная игра по правилам 5х5 с выполнением заданий по защите и нападению.	выполнять упражнения	Текущий	
57	27.01		Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зо-	Эстафеты для закрепления техники. Игра 5х5 по упрощенным правилам.	корректировка движений при ловле и передаче мяча	Зачет м д «5»-9,3 10,1 «4»-8,0 8,3 «3»- 7,1 7,7	

			ны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра				
58	30.01		. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра	ОРУ с мячом. СУ. Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком) – Эстафеты. Варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением защитников (бросок двумя руками от груди и сверху, бросок одной рукой от плеча, сверху; добивание мяча; бросок в прыжке.	выполнять ведение мяча на месте в низкой и высокой стойке	Текущий	
59	2.02		С Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита.	корректировка техники ведения мяча.	Текущий	
60	3.02		Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра Совершенствование штрафного броска.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения в прыжке со среднего расстояния из – под щита. Учебная игра	выполнять ведение мяча в движении.	Зачет м д «5»-8 7 «4»-7 6 «3»- 5 4	
61	6.02		Обучение тактике игры в нападении и защите. Учебная игра.	ОРУ с мячом. Специальные беговые упражнения. Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Тактика игры в нападении, в защите, индивидуальные, групповые и командные тактические действия. Учебная игра.	действовать в защите и нападении.	Текущий	
62	9.02		Тактические действия. Совершенствование тактики свободного нападения.	Действия в защите и нападении. Игра в нападение через зону 3. Выбор места для выполнения нижней подачи; выбор места для второй передачи и в зоне 3.	действовать в защите и нападении.	Текущий	
63	10.02		Тактические действия. Совершенствование взаимодействия игроков передней линии. Учебная игра.	Действия в защите и нападении. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче)	действовать в защите и нападении.	Текущий	
64	13.02		Совершенствование техники защитных действий.	Упражнения для рук и плечевого пояса. Комплекс ОРУ № 3 – на осанку. Варианты ловли и передачи мяча. Ведения мяча без сопротивления и с сопро-	применять в игре защитные действия	Учебная игра.	

				тивлением защитника. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Групповые действия (2 * 3 игрока).			
65	16.02		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих	Комплекс ОРУ. Зонная система защиты. Нападение быстрым прорывом. Нападение через центрального игрока. Броски мяча в кольцо в движении. Эстафеты. Комплекс на дыхание. Учебная игра.		Тестирование – челночный бег3х10 м	
66	17.02		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих	ОРУ. СУ. Личная защита под своим кольцом. Взаимодействие трех игроков в нападении «малая восьмерка».	владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий	
67	20.02		Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих	Упражнения с баскетбольным мячом. Эстафета с элементами ведения передачи мяча на скорость и правильность выполнения.	владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий	
68	27.02		Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие-	Повороты туловища, делая движение туловищем на уход в сторону. Изменение направления после трех	применять в игре защитные	Зачет м д	

			мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих	шагов. Челночный бег 3х10 м с ведением баскетбольного мяча (с передачей о стену на точность в одну сторону).	действия	«5»-7,3 8,4 «4»-7,7 8,7 «3»- 8,2 9,7	
69	02.03		Совершенствование тактических действий игроков в защите и нападении. Учебная игра.	Основные правила игры в баскетбол. Тактика игры в нападении, в защите. Игра в баскетбол 5х5 по правилам.	применять в игре защитные действия	Текущий	
70	03.03		Совершенствование остановок в два шага.	Подтягивание на низкой перекладине. Медленный бег в череде с ходьбой до 5 мин.	применять в игре защитные действия	Текущий	
71	6.03		Совершенствование передачи мяча двумя руками от груди.	Техника передачи при встречном беге (совершенствование техники изученной в 8-9кл.). Избежание характерных ошибок при встречном беге. Повторить комплекс упражнений со скакалками		Тестирование прыжки через скакалку	
72	9.03		Обучение передачи мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	Силовые упражнения со штангой. Броски мяча из различных исходных положений двумя и одной рукой. Техника броска одной рукой от плеча (совершенствование техники изученной в 8-9кл.)	владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий	
73	10.03		Обучение передачи мяча одной рукой от плеча с отскоком от пола.	Силовые упражнения со штангой. Броски мяча из различных исходных положений двумя и одной рукой. Техника броска одной рукой от плеча (совершенствование техники изученной в 8-9кл.) Учебная игра.	владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий	
74	13.03		Закрепление техники передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. Учебная игра.	технику передач одной рукой с поворотом и отвлекающим действиям на передачу. выполнять изучаемые приемы, взаимодействие с центровым игроком, броски в движении; применять изучаемые приемы в учебной игре	владеть мячом в игре баскетбол.	Зачет м д «5»-10 8 «4»-8 6 «3»- 6 5	
75	16.03		Закрепление броскам мяча сбоку от щита, штрафной бросок (техника исполнения и на точность попадания).	Вис на перекладине. Броски мяча сбоку от щита, техника исполнения. Штрафной бросок на точность и правильность исполнения. Учебная игра 5х 5 с заданием.	владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий	
76	17.03		Совершенствование бросков мяча с точек, штрафной бросок.	Броски мяча сбоку от щита, техника исполнения. Штрафной бросок на точность и правильность исполнения. Учебная игра 5х 5 с заданием.		Тестирование броска мяча сбоку от щита	
77	20.03		Учебно-тренировочная игра с заданием.	Повторить ранее изученные способы перемещений, стоек, остановок, передач, бросков мяча. Игра 5х 5	владеть мячом в игре баскетбол.	Учебная игра	

				по правилам. Повторить жесты судьи.			
78	23.03		Обучение финту передачи мяча из-за спины.	Техника передачи мяча левой и правой рукой. Техника удержания мяча.	владеть мячом в игре баскетбол.	Текущий	
79	24.03		Преодоление горизонтальных препятствий	Инструктаж по ТБ по л/а. Комплекс ОРУ. СУ. Специальные беговые упражнения. Преодоление горизонтальных препятствий шагом и прыжками в шаге.	демонстрировать физические кондиции	Текущий	
80	3.04		Развитие выносливости.	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Переменный бег на отрезках 100-200—400 м быстро + 100 медленно. Спортивные игры.	корректировка техники бега	Текущий	
81	6.04		Переменный бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с низкого старта в гору. Разнообразные прыжки и многоскоки. Переменный бег – 10 – 15 минут.	демонстрировать физические кондиции	Текущий	
82	7.04		Кроссовая подготовка	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег в равномерном темпе до 20 минут.	демонстрировать физические кондиции	Текущий	
83	10.04		Развитие силовой выносливости	ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров.	корректировка техники бега	Текущий	
84	13.04		Гладкий бег	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег на 2000 метров – на результат. Спортивные игры.	корректировка техники бега	Зачет м д «5»-9.20 10.10 «4»-10.0 11.40 «3»- 11.0 12.40	
85	14.04		Развитие скоростных способностей. Стартовый разгон	Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).	демонстрировать стартовый разгон в беге на короткие дистанции	Текущий	
86	17.04		Совершенствование высокого старта.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	демонстрировать технику низкого старта	Текущий	
87	20.04		Совершенствование низкого старта.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Различные И. П. старта, стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров.	демонстрировать технику низкого старта	Текущий	
88	21.04		Совершенствование финального усилия.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 х 70 – 80 метров.	демонстрировать финальное усилие в эстафетном	Текущий	

					беге.		
89	24.04		Эстафетный бег	Скоростной бег до 70 метров с передачей эстафетной палочки.	демонстрировать финальное усилие в эстафетном беге.	Текущий	
90	27.04		Развитие скоростных способностей.	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег со старта с гандикапом 1 -2 х 30 – 60 метров. Низкий старт – бег 100 метров – на результат.	демонстрировать физические кондиции	Зачет м д «5»-14,5 16,5 «4»-14,9 17.0 «3»- 15,5 17.8	
91	28.04		Развитие скоростной выносливости	ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Повторный бег с повышенной скоростью от 400 – до 800 метров. Учебная игра.	демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость).	Текущий	
92	4.05		Развитие скоростно-силовых качеств.	ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния до 12 – 14 метров.		Тестирование прыжков в длину	
93	5.05		Совершенствование метания мяча на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Челночный бег – на результат. Метание мяча с 4 – 5 шагов разбега на дальность.	демонстрировать финальное усилие.	Текущий	
94	11.05		Совершенствование метания мяча в цель.	Метание мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.		Тестирование сгибания и разгибания рук в упоре лежа	
95	12.05		Совершенствование метания гранаты на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	демонстрировать отведение руки для замаха.		
96	15.05		Совершенствование метания гранаты на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	демонстрировать отведение руки для замаха.		
97	18.05		Совершенствование метания гранаты на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	демонстрировать отведение руки для замаха.		
98	19.05		Совершенствование метания гранаты на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	демонстрировать отведение руки для замаха.		
99	22.05		Совершенствование метания гранаты на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с	демонстрировать отведение руки	Зачет м д	

				4 – 5 шагов разбега на дальность	для замаха.	«5» - 39 20 «4» - 30 15 «3» - 26 11	
100	25.05		Совершенствование метания граната на дальность.	ОРУ для рук и плечевого пояса в ходьбе. СУ. Специальные беговые упражнения. Метание гранаты с 4 – 5 шагов разбега на дальность	демонстрировать отведение руки для замаха.		

Раздел 6. Система оценки результатов обучения

Оценка успеваемости по основам знаний:

Оценивая знания учащихся, надо учитывать глубину и полноту знаний, аргументированность их изложения, умение учащихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями.

Отметка «5» выставляется за ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает. Используя примеры из практики, своего опыта.

Отметка «4» ставится за ответ, в котором содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки.

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

Оценка техники владения двигательными действиями (умениями, навыками):

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

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

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

Оценивание способов (умений) осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность:

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

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

Отметка «3» - учащийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.

Оценивание уровня физической подготовленности:

Оценивая уровень физической подготовленности, следует принимать во внимание реальные сдвиги учащихся в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях учитель должен принимать во внимание

- ✓ исходный уровень достижений учащихся,
- ✓ особенности развития двигательных способностей,
- ✓ динамику их изменений у учащихся определенного возраста и пола.

При оценке темпов прироста на отметку «5», «4», «3» учитель должен исходить из вышеприведенных аргументов, поскольку в каждом конкретном случае прогнозирование этих темпов осуществить невозможно. Задания учителя по улучшению физической подготовленности должны представлять для учащихся определенную трудность, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий дает основание учителю для выставления учащимся высокой оценки.

Раздел 7. Учебно-методические средства

- Физическая культура 10 класс. В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М. Просвещение, 2014 г.
- Физическая культура. 10 класс: поурочные планы. М.В. Видякин. – Волгоград: Учитель 2010 г.
- Поурочные разработки по физической культуре 10-11 классы. В.И.Ковалько. М.: ВАКО, 2012г.
- Физическая культура 9-11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания. А.Н.Каинов.- Волгоград: Учитель 2011 г.
- Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе (Дни здоровья, спортивные праздники, конкурсы). О.В.Белоножкина и др.- Волгоград: Учитель, 2016 г.
- Справочник учителя физической культуры. П. А. Киселев, С.Б. Киселева. – Волгоград: Учитель 2008 г.
- 500 игр и эстафет. – Изд. 2-е – М.: Физкультура и спорт, 2003. – 304 с.: ил. – (Спорт в рисунках)

Литература для учащихся

- Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для учреждений образования России.- 15 изд., В.С.Родиченко и др. М.: Физкультура и Спорт, 2005 г.
- Твой олимпийский учебник: Учеб. пособие для олимпийского образования/ В.С.Родиченко и др.; Олимпийский комитет России .- 23 изд., М.: Советский спорт, 2011 г.
- Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с

Согласовано
Протокол заседания
МБОУ Верхнесвечниковской СОШ
От 31.08.2022г. №1
_____ / Евлахова Е.Ю
Подпись /ФИО/
руководителя М.С.

Согласовано
Заместитель директора по УВР
31.08.22г
_____ / Романченко Н.
Подпись /ФИО/