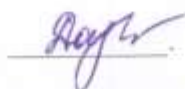


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РБ
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ г. Улан-Удэ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«Средняя общеобразовательная школа № 19 г. Улан-Удэ»

«Согласовано»

Руководитель МО учителей



Протокол № 1

От 01.09.17

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР



Белявская Ю.Н.

«Утверждаю»

Директор

Хамнуев В.И.

Приказ № 113

От 07.09



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ПО

физической культуре

предмет

9

класс

Базовый

Уровень

Составитель:

учитель физической культуры

предмет

Даршаева М.В.

Ф.И.О.

Категория

г. Улан-Удэ

201 7 - 201 8 учебный год

Пояснительная записка

Учебный предмет «физическая культура» является частью физического воспитания в целом, который направлен на решение приоритетных задач Государства по повышению общего уровня здоровья нации, формированию ценностей здорового образа жизни, сохранению и укреплению здоровья подрастающего поколения. Рабочая программа учебного предмета «физическая культура» для образовательных организаций, реализующих программы начального, основного и среднего общего образования (далее Программа) разработана в соответствии с: Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования от 06 октября 2009 г. № 373 (в ред. Приказа Минобрнауки Российской Федерации от 31.12.2015 г. №1576); Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования от 17 декабря 2010 г. № 1897 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577); Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования от 6 октября 2009 г. № 413 (в ред. Приказа Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1578); Формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры, - главная цель развития отечественной системы школьного образования. Как следствие, каждая образовательная область Базисного учебного плана ориентируется на достижение этой главной цели.

Цель учебного предмета «Физическая культура» в основной школе- формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В старшей школе данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Задачи обучения:

- содействие гармоничному развитию, выработка умений использовать средства физической культуры для укрепления здоровья;
- формирование представлений о важности и престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физической подготовки;
- расширение двигательного опыта;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- воспитание положительных качеств личности, формирование норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности.

Одна из главнейших задач уроков – обеспечение дальнейшего всестороннего развития координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий, быстрота и точность двигательной реакции, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости) способностей, а так же сочетание этих способностей.

Ориентируясь на решение задач образования школьников, учебный предмет «Физическая культура» в своем предметном содержании направлен на:

- реализация принципа вариативности, который лежит в основе планирования учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион и т.д.), региональными климатическими условиями и видом учебной организации (городские, малокомплектные и т.д.);

- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

- соблюдение дидактических правил от известного к неизвестному и от простого к сложному, которые лежат в основе планирования учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных занятий в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

- расширение межпредметных связей, ориентирующих учителя во время планирования учебного материала на решение задачи формирования целостного мировоззрения учащихся, установление 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, при составлении эффективного режима дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Вклад предмета «Физическая культура» в решении основных педагогических задач в системе основного общего образования заключается в направленном воспитании творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной, а в дальнейшем и в профессиональной деятельности. В результате обучения у учащихся основной школы не только укрепляется здоровье, но и формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности, которые помогают в реализации поставленных задач.

Общая характеристика предмета

Для учащихся 9 класса основными формами организации образовательного процесса по предмету служат:

- уроки физической культуры;
- физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние задания).

Для проведения современного урока по физической культуре необходимо, чтобы учитель владел принципами дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся в зависимости от состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств. В старшей школе уроки физической культуры делятся на:

уроки с познавательно-образовательной направленностью (знакомство учащихся со способами и правилами организации самостоятельных занятий, обучение навыкам и умениям по организации и проведению этих занятий);

уроки с образовательно-обучающей направленностью (обучение практическому материалу из всех тематических разделов, освоение новых знаний, которые касаются предмета обучения);

уроки с образовательно-тренировочной направленностью (для развития физических качеств и решения поставленных задач, определение динамики физической нагрузки, обучение способам регулирования физической нагрузки и способам контроля над ее величиной).

Структура и содержание учебного предмета задаются в программе в конструкции двигательной деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы двигательной деятельности» и «Физическое совершенствование». Каждый из этих разделов имеет собственные ценностные ориентиры, определяющиеся основами содержания предмета «Физическая культура».

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как :«Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовкой», «Здоровье и здоровый образ жизни», «Правовые основы физической культуры и спорта», «Понятия о физической культуре личности», «Основные формы и виды физических упражнений», «Адаптивная физическая культура», «Способы регулирования нагрузок», «Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями», «Основы организации двигательного режима», «Понятие телосложения и характеристика его основных типов», Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение».

Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные занятия физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Основным содержанием этих тем является перечень необходимых для самостоятельной деятельности практических навыков и умений.

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепления здоровья школьников. Этот раздел включает несколько тем: «Физкультурно-оздоровительная деятельность», «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью», «Прикладно-ориентированные упражнения» и «Упражнения общеразвивающей направленности».

Содержание программного материала уроков состоит, в свою очередь, из двух основных частей: базовый и вариативной. Освоение базовых основ физической культуры необходимо для каждого ученика. Базовый компонент составляет основу Государственного стандарта общеобразовательной подготовки в области физической культуры. Вариативная часть физической культуры строится с учетом индивидуальных способностей учащихся,

местных особенностей школы, специализации учителя-предметника. Данная программа соотносит учебное содержание с содержанием базовых видов спорта, которые представлены в соответствующих тематических разделах:

· «Легкая атлетика».

- «Гимнастика с основами акробатики».
- «Спортивные игры».
- «Лыжная подготовка».
- «При этом каждый тематический раздел программы может включать дополнительно и подвижные игры, которые по своему содержанию и направленности согласуются с соответствующим видом спорта.

Место предмета в учебном плане

В соответствии с Федеральным планом курс «Физическая культура» изучается в 9 классе по 3 часа в неделю, общий объем учебного времени составляет 105 ч. Третий час предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30.08.2010 № 889, что было направлено на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета

Здесь представлены итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в старшей школе. Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим старшую школу.

Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в старшей школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее-частное-конкретное», и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности, чувства патриотизма и уважения к Отечеству, чувства ответственности перед Родиной, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);

- формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества , осознающего свои конституционные права и обязанности , уважающего закон и правопорядок , обладающего чувством собственного достоинства;
- готовность к служению Отечеству, его защите;
- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур и различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- формирование толерантного сознания и поведения в поликультурном мире;
- формирование навыков сотрудничества со сверстниками , взрослыми и детьми младшего возраста в разных видах деятельности;
- формирование нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- формирование готовности и способности к образованию и самообразованию;
- формирование эстетического отношения к миру;
- принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребность в физиологическом сомосовершенствовании;
- формирование бережного и ответственного отношения к физическому и психологическому здоровью(как собственному, так и других людей);
- формирование осознанного выбора будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов;
- формирование экологического мышления, понимания влияния социально – экономических процессов на состояние природы и социальной среды;

- формирование ответственного отношения к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- умение самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность;
- умение использовать имеющиеся ресурсы для достижения цели, выбирая эффективные стратегии;
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в совместной деятельности, эффективно разрешать конфликты, учитывать позиции интересы других участников деятельности;
- владение навыками познавательной, учебно – исследовательской и проектной деятельности;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения задач, к самостоятельной информационно – познавательной деятельности, умение работать с информацией;
- умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (ИКТ);
- умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- умение самостоятельно принимать решения и оценивать их;
- умение четко и ясно излагать свою точку зрения;
- владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, из результатов и оснований, границ своего знания и незнания;

Предметные результаты:

- умение использовать разнообразные формы и виды физической деятельности для организации здорового образа жизни, в том числе в подготовке к сдаче комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
 - овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, общего физического развития и развития физических качеств;
 - владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в различной деятельности;
 - овладение техническими приемами и двигательными действиями базовых видов спорта с помощью их активного применения в игровой и соревновательной деятельности;
- · умение излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
 - способность оказать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
 - умение организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и соревнования, осуществлять их объективное судейство;
 - умение бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности;
 - умение организовывать и проводить занятия физической культуры с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
 - умение характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
 - развитие навыков взаимодействия со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
 - умение в доступной форме объяснить правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- умение подавать строевые команды, вести счет при выполнении общеразвивающих упражнений;
- умение находить отличные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- умение выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- умение выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- умение применять жизненно важные двигательные навыки и умение различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Содержание предмета «Физическая культура»

Раздел «Знания о физической культуре».

Организация и проведение самостоятельных занятий спортивной подготовки.

Здоровье и здоровый образ жизни.

Правовые основы физической культуры и спорта.

Понятие о физической культуре личности.

Основные формы и виды физических упражнений.

Адаптивная физическая культура.

Способы регулирования нагрузок.

Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями.

Основы организации двигательного режима.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности»

Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Подготовка к занятиям физической культурой. Планирование занятий физической культурой.

Оценка эффективности занятий физической культурой. Самонаблюдение и самоконтроль. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Раздел «Физическое совершенствование»

Физкультурно-оздоровительная деятельность

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Индивидуальные комплексы адаптивной и корригирующей культуры. Комплексы силовой гимнастики, аэробики и шейпинга.

Спортивно-оздоровительная деятельность

Гимнастика с основами акробатики.

- Организующие команды и приёмы.
- Строевые упражнения.
- Упражнения с предметами и без них.
- Подъём в упор силой, вис согнувшись, прогнувшись, сзади на перекладине (юноши).
- На брусьях: сгибание и разгибание рук в упоре, угол в упоре, стойка на плечах из седа ноги врозь; подъём разгибом до седа ноги врозь; соскок махом назад (юноши).
- На брусьях: толчком ног подъём в упор на верхнюю жердь; толчком двух ног вис углом; равновесие на нижней; упор присев на одной ноге, соскок махом (девушки).
- Опорные прыжки: ноги врозь через коня в длину (юноши); прыжок углом (девушки);
- Акробатические элементы: длинный кувырок через препятствие, стойка на руках, кувырок назад через стойку на руках, переворот боком, прыжки в глубину.

- Комбинации из освоенных элементов.
- Лёгкая атлетика.
- Высокий и низкий старт.
- Стартовый разгон, бег на результат на различные дистанции.
- Эстафетный бег.
- Бег в равномерном и переменном темпе.
- Прыжки в длину с разбега.
- Прыжки в высоту с разбега.
- Метание мяча с разбега на дальность.
- Метание мяча на точность в горизонтальную и вертикальную цели.
- Броски набивного мяча.

Лыжная подготовка.

- Правила техники безопасности при использовании лыж.
- Техника передвижения на лыжах.
- Переход с одновременных ходов на попеременные.
- Преодоление подъёмов и препятствий.
- Тактика лыжных гонок.
- Прохождение заданных дистанций на лыжах.

Спортивные игры.

- **Баскетбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты

бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

- **Гандбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ловли и передачи мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; варианты бросков мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия игроков без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.
- **Волейбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты техники приёма, передачи и подачи мяча; варианты нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающего удара через сетку; варианты блокирования нападающих ударов (одиночное и парное), страховка; тактические действия; игра по правилам.
- **Футбол.** Комбинации из освоенных элементов техники передвижения; варианты ударов по мячу ногой и головой без сопротивления и с сопротивлением; варианты остановок мяча ногой и грудью; варианты ведения мяча без сопротивления и с сопротивлением; действия без мяча и с мячом; тактические действия; игра по правилам.

Упражнения общеразвивающей направленности

Общефизическая подготовка.

Примерное распределение учебных часов по разделам программы

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, приведено в таблице.

Раздел программы	Количество часов
Знания о физической культуре	В процессе проведения уроков

Способы физкультурной деятельности	В процессе проведения уроков
Физическое совершенствование: 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность	В процессе проведения уроков
2. Спортивно-оздоровительная деятельность гимнастика с основами акробатики легкая атлетика лыжная подготовка спортивные игры(волейбол, баскетбол, футбол, гандбол) общеразвивающие упражнения	18 36 14 37 В процессе проведения уроков
Общее количество часов	102

Тематическое планирование (105 ч на весь учебный год по 3 ч в неделю)

Содержание курса	Тематическое планирование	Характеристика видов деятельности учащихся
Знания о физической культуре (в процессе уроков)		
Физическая культура (основные понятия) и физическая культура человека		
Здоровье и	Исторические сведения о	Анализировать факторы,

здоровый образ жизни	пользе занятий физической культурой и спортом на примере Древней Греции и Древнего Рима. Состояние здоровья молодежи и взрослых в современных условиях. Понятие <i>здоровье</i> и характеристика факторов, от которых оно зависит.	от которых зависит здоровье. Приводить доказательства пользы регулярных и правильно дозируемых физических упражнений.
Правовые основы физической культуры и спорта	Статьи Конституции РФ, в которых установлены права граждан на занятия физической культурой и спортом. Федеральные законы	Раскрывать цели и назначения статей Конституции и Федеральных законов «О физической культуре и спорте»
Понятия о физической культуре личности	Физическая культура личности, ее основные составляющие	Раскрывать <i>понятия физическая культура и физическая культура личности.</i> Характеризовать основные

		компоненты физической культуры личности.
Основные формы и виды физических упражнений	Понятие <i>физические упражнения</i> . Внутреннее и внешнее содержание физического упражнения. Классификация физических упражнений по различным признакам	Анализировать понятие <i>физическое упражнение</i> . Объяснять его внутреннее и внешнее содержание
Адаптивная физическая культура	Проблема инвалидности. Ее социальное значение. Роль знаний физическими упражнениями и спортом для инвалидов. Квалификация и характеристика видов спорта для инвалидов. Адаптивная двигательная реабилитация. Адаптивная физическая рекреация.	Раскрывать понятия <i>адаптивная физическая культура, адаптивная двигательная реабилитация и адаптивная физическая рекреация</i> . Классифицировать и характеризовать виды спорта для инвалидов. Объяснять роль занятий физическими

		упражнениями и спортом для инвалидов.
Способы регулирования нагрузок	Понятие физическая нагрузка. Объем и интенсивность физической нагрузки. Способы регулирования физической нагрузки.	Раскрывать понятия физическая нагрузка. Объяснять способы регулирования физической нагрузки. Характеризовать объем и интенсивность физической нагрузки.
Особенности урочных и неурочных форм занятий физическими упражнениями	Урочные и неурочные формы занятий физическими упражнениями и их особенности. Формы организации физического воспитания в семье.	Раскрыть особенности основных форм занятий физическими упражнениями. Описывать пользу физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня, в семье, занятий вне школы.
Основные организации двигательного режима	Режим для старшеклассников. Ориентировочные возрастные нормы	Раскрывать негативные последствия неправильной организации режима дня, ограниченной

	суточной двигательной активности.	двигательной активности.
Понятие телосложения и характеристика его основных типов	Основные типы телосложения. Системы занятий, направленные на изменения телосложения. Методы контроля за изменением телосложения.	Раскрыть понятие телосложение. Характеризовать системы занятий, направленных на изменение телосложения, методы контроля за изменением телосложения.
Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.	Понятия: олимпийское движение, олимпийские игры, МОК. История древних и современных Олимпийских игр.	Раскрывать основные понятия, связанные с олимпийским движением.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (в процессе уроков)		
Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой		

Тематическое планирование 9 класс 1 четверть 27 часов

№	Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат		Дата	
			Знать	Уметь	По плану	Факт
Легкая атлетика (12 ч)						
1	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (30,60 м)		
2-3	Низкий старт	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Эстафетный бег	Знать: основы обучения двигательным действиям.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (30,60 м)		
4	Финиширование	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)			
5-6	Бег на результат (30м) Бег по дистанции	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (30 м)	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (30,60 м)		
7	Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)			
8-9	Прыжок в длину с места Метание малого мяча (3 ч)	Прыжок в длину с места Отталкивание. Согласованное движение рук и ног. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История отечественного спорта	Знать: историю отечественного спорта.	Уметь: прыгать в длину с места метать мяч на дальность с места и с разбега		
10	Прыжок в длину с места на результат	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с места, метать мяч на дальность с места и с разбега			

11-12	Метание малого мяча на дальность на результат	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать мяч на дальность с места и с рзбега			
Кроссовая подготовка (4 ч)						
13	Бег на средние дистанции. Бег 1000 на результат	Бег (1000 м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		Уметь: бегать в равномерном темпе		
14-15	Специальные беговые упражнения	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		Уметь: бегать в равномерном темпе		
16	Бег по пере - сеченой местности, преодоление препятствий	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Лапта». Развитие выносливости	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом.	Уметь: бегать в равномерном темпе		

Тематическое планирование 9 класс 1-2 четверть

№	Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат		Дата	
			Знать	Уметь	По плану	Факт
Спортивные игры . Баскетбол. Гимнастика (акробатика, силовая подготовка)						
17-18	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Правила баскетбола	Знать: правила поведения при занятиях баскетболом.	Уметь: играть в баскетбол по упрощенным правилам; применять в игре технические		
19	Гимнастика	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей	Знать: правила поведения при занятиях гимнастикой.	Уметь выполнять стойку на голове толчком двумя из упора присев с согнутыми ногами, равновесие стоя боком у гимнаст стенки		
20-21	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное		Уметь играть в баскетбол по упрощенным		

		нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола		правилам, применять в игре технические приемы		
22	Гимнастика	Из упора присев стойка на руках и голове. Длинный кувырок с трех шагов разбега (мальчики). Равновесие на одной ноге. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей. История комплекса ГТО.	Знать: Историю комплекса ГТО	Уметь выполнять стойку на голове, согнув ноги с силой; кувырок прыжком в упор присев из полуприседа, руки назад, комбинацию из акробатических элементов		
23-24	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре техн приемы		
25	Гимнастика	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Шаг «вальсет» Рандат Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат . Переворот боком «колесо» Ступени Комплекса ГТО	Знать: Ступени комплекса ГТО	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, прыжок рандат		
26-27	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы	10нояб ря После канику л	
28	Гимнастика	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат переворот боком «колесо». 5-я Ступень комплекса ГТО.	Знать: нормативы 5-й ступени комплекса ГТО.	Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор		
29-30	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное		Уметь играть в баскетбол по упрощенным		

		нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола		правилам, применять в игре технические приемы		
31	Гимнастика	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Шаг «вальсет» Рандат Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат		Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, прыжок рандат		
32-33	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест.		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
34	Гимнастика	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной ноге, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат (девочки). ОРУ в движении. Развитие координационных способностей		Уметь выполнять стойку на голове, согнувшись (с прямыми ногами) с силой, комбинацию из акробатических элементов		
35-36	Баскетбол	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
37	Гимнастика	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат переворот боком		Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, кувырок вперед прыжком в упор		
38-39	Баскетбол. Штрафной бросок	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная игра		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические		

				приемы		
40	Гимнастика	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Шаг «вальсет» Рандат Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат		Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, прыжок рандат		
41-42	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
43	Гимнастика	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Шаг «вальсет» Рандат Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат		Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, прыжок рандат		
44-45	Баскетбол. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3)	Сочетание приемов передвижений и остановок. Сочетание приемов передач, ведения и бросков. Бросок одной рукой от плеча в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях (3 × 3). Учебная		Уметь играть в баскетбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
46	Гимнастика	Из упора присев стойка на руках и голове (мальчики). Длинный кувырок с трех шагов разбега. Шаг «вальсет» Рандат Равновесие на одной, выпад вперед, кувырок вперед. Кувырок назад в полушпагат		Уметь выполнять из упора присев стойку на голове, согнувшись с силой, прыжок рандат		

Тематическое планирование 9 класс 3 четверть

№	Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат		Дата	
			Знать	Уметь	По плану	Факт
Спортивные игры. Гимнастика (акробатика, силовая подготовка). Конькобежная подготовка.						
47-	Волейбол	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками	Знать: правила	Уметь играть в		

48		в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей	поведения при занятиях волейболом.	волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
49	Гимнастика	Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		Уметь выполнять упражнения в висе		
50-51	Конькобежная подготовка	Теоретические сведения: правила безопасного катания на льду, правила дорожного движения, профилактика обморожений. Катание на координацию. Свободное катание на коньках	Знать: правила поведения при занятиях конькобежной подготовкой	Уметь кататься на коньках, выполнять упр. на координацию		
52	Гимнастика	Силовая подготовка: подтягивание, отжимания. Упражнения на пресс. Стойка на руках и голове, переворот боком. Упражнения в равновесии.		Уметь выполнять силовые упражнения. Стойка на руках и голове, переворот боком.		
53-54	Конькобежная подготовка	Бег по прямой и по виражу. Бег 100 метров. Катание на координацию.		Уметь кататься на коньках, выполнять упр. на координацию		
55	Гимнастика	Силовая подготовка: подтягивание, отжимания. Упражнения на пресс. Стойка на руках и голове, переворот боком. Упражнения в равновесии.		Уметь выполнять силовые упражнения. Стойка на руках и голове, переворот боком.		
56-57	Конькобежная подготовка	Катание на координацию. Совершенствование стартового разбега. Катание по прямой и по виражу. Катание на координацию		Уметь кататься на коньках, выполнять упр. на координацию		
58	Гимнастика	Силовая подготовка: подтягивание, отжимания. Упражнения на пресс. Стойка на руках и голове, переворот боком. Упражнения в равновесии		Уметь выполнять силовые упражнения. Стойка на руках и голове, переворот боком.		
59-	Конькобежная	Катание на координацию. Совершенствование стартового		Уметь кататься на		

60	подготовка	разбега. Катание по прямой и по виражу. Катание на координацию		коньках, выполнять упр. на координацию		
61	Гимнастика	Силовая подготовка: подтягивание, отжимания. Упражнения на пресс. Стойка на руках и голове, переворот боком. Упражнения в равновесии. Прыжок «вальсет», рандат.		Уметь выполнять силовые упражнения. Стойка на руках и голове, переворот боком. Упражнения в равновесии. Прыжок «вальсет», рандат.		
62-63	Конькобежная подготовка	Катание на координацию. Совершенствование стартового разбега. Катание по прямой и по виражу. Катание на координацию. Бег 200 м		Уметь кататься на коньках, выполнять упр. на координацию		
64	Гимнастика	Силовая подготовка: подтягивание, отжимания. Упражнения на пресс. Стойка на руках и голове, переворот боком. Упражнения в равновесии. Прыжок «вальсет», рандат.		Уметь выполнять силовые упражнения. Стойка на руках и голове, переворот боком. Упражнения в равновесии. Прыжок «вальсет», рандат.		
65-66	Волейбол	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
67	Гимнастика	Силовая подготовка: подтягивание, отжимания. Упражнения на пресс. Стойка на руках и голове, переворот боком. Упражнения в равновесии. Прыжок «вальсет», рандат.		Уметь выполнять силовые упражнения. Стойка на руках и голове, переворот боком. Упражнения в равновесии. Прыжок «вальсет», рандат.		
68-69	Волейбол	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных		Уметь играть в волейбол по		

		передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		упрощеннымправилам, применять в игре технические приемы		
70	Гимнастика	Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		Уметь выполнять упражнения в висе		
71-72	Волейбол	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
73	Гимнастика	Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		Уметь выполнять упражнения в висе		
74-75	Волейбол	Стойки и перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в тройках. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача, прием мяча, отраженного сеткой. Учебная игра. Игра в нападение через 3-ю зону. Развитие координационных способностей		Уметь играть в волейбол по упрощеннымправилам, применять в игре технические приемы		
76	Гимнастика	Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		Уметь выполнять упражнения в висе		
77-78	Волейбол	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Уметь играть в волейбол по упрощеннымправилам, применять в игре технические приемы		
79	Гимнастика	Подтягивание в висе. Подъем переворотом силой (мальчики). Подъем переворотом махом (девочки). ОРУ на месте. Упражнение на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей.		Уметь выполнять упражнения в висе		

Тематическое планирование 9 класс 4 четверть

№	Тема урока	Виды деятельности учащихся на уроке	Планируемый результат		Дата	
			Знать	Уметь	По плану	Факт
80-81	Волейбол	Перемещение игрока. Передача мяча сверху двумя руками в прыжке в парах. Нападающий удар при встречных передачах. Нижняя прямая подача. Учебная игра. Развитие координационных способностей		Уметь играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы		
82	Спринтерский бег, эстафетный бег (5 ч)	Низкий старт (до 30 м). Стартовый разгон. Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ	Знать: правила поведения при занятиях легкой атлетикой.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (30,60 м)		
83-84	Низкий старт	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям. Эстафетный бег	Знать: основы обучения двигательным действиям.	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (30,60 м)		
85	Финиширование	Низкий старт (до 30 м). Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)			
86-87	Бег на результат (30м) Бег по дистанции	Низкий старт (до 30 м). Бег по дистанции (70–80 м). Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Основы обучения двигательным действиям	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (30 м)	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (30,60 м)		
88	Бег на результат (60 м)	Бег на результат (60 м). Специальные беговые упражнения. Эстафетный бег. Развитие скоростных качеств	Уметь: бегать с низкого старта с максимальной скоростью (60 м)			
89-90	Прыжок в длину с места Метание малого	Прыжок в длину с места Отталкивание. Согласованное движение рук и ног. Метание мяча на дальность с места. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. История	Знать: историю отечественного спорта.	Уметь: прыгать в длину с места метать мяч на дальность с места		

	мяча	отечественного спорта		и с рзбега		
91-92	Прыжок в длину с места на результат	Прыжок в длину на результат. Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: прыгать в длину с места, метать мяч на дальность с места и с разбега			
93-94	Метание малого мяча на дальность на результат	Метание мяча на дальность. Развитие скоростно-силовых качеств	Уметь: метать мяч на дальность с места и с рзбега			
Кроссовая подготовка						
95-96	Бег на средние дистанции (2 ч)	Бег (1000 м.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 1000 м			
97-98	Специальные беговые упражнения	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости	Уметь: бегать на дистанцию 2000 м			
99-100	Бег по пере - сеченой местности, преодоление препятствий (10 ч)	Бег в равномерном темпе (12 мин). Специальные беговые упражнения. ОРУ. Преодоление горизонтальных препятствий. Бег в гору. Спортивная игра «Липта». Развитие выносливости	Знать: правила поведения при занятиях кроссовым бегом.	Уметь: бегать в равномерном темпе		
101-103	Бег на результат (2000 м – м. и 1500 м – д.).	Бег (2000 м – м. и 1500 м – д.). ОРУ. Специальные беговые упражнения. Развитие выносливости		Уметь: бегать на дистанцию 2000 м		
104-105	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.)	Бег на результат (3000 м – м. и 2000 м – д.). Развитие выносливости		Уметь: бегать в равномерном темпе (до 20 мин)		

V. СТУПЕНЬ

(возрастная группа от 16 до 17 лет) 10-11 классы

1. Виды испытаний (тесты) и нормативы

№ п/ п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Бронзовы й знак	Серебряны й знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 100 м (с)	14,6	14,3	13,8	18,0	17,6	16,3
2.	Бег на 2 км (мин, с)	9.20	8.50	7.50	11.50	11.20	9.50
	или на 3 км(мин, с)	15.10	14.40	13.10	-	-	-
3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	10	13	-	-	-
	или рывок гири 16 кг (количество раз)	15	25	35	-	-	-
	или подтягивание из виса лежа на низкой перекладине (количество раз)	-	-	-	11	13	19
	или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	-	-	-	9	10	16
4.	Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (ниже уровня скамьи- см)	6	8	13	7	9	16
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Прыжок в длину с разбега (см)	360	380	440	310	320	360
	или прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	200	210	230	160	170	185

6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз в 1 мин)	30	40	50	20	30	40
7.	Метание спортивного снаряда весом 700 г (м)	27	32	38	-	-	-
	или весом 500 г (м)	-	-	-	13	17	21
8.	Бег на лыжах на 3 км(мин, с)	-	-	-	19.15	18.45	17.30
	или на 5 км(мин, с)	25.40	25.00	23.40	-	-	-
	или кросс на 3 км по пересеченной местности*	-	-	-	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени
	или кросс на 5 км по пересеченной местности*	Без учета времени	Без учета времени	Без учета времени	-	-	-
9.	Плавание на 50 м(мин, с)	Без учета времени	Без учета времени	0.41	Без учета времени	Без учета времени	1.10
10.	Стрельба из пневматической винтовки из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция – 10 м (очки)	15	20	25	15	20	25
	или из электронного оружия из положения сидя или стоя с опорой локтей о стол или стойку, дистанция - 10 м (очки)	18	25	30	18	25	30
11.	Туристский поход с проверкой туристских навыков	Туристский поход с проверкой туристских навыков на дистанцию 10 км					
Количество видов испытаний (тестов) в возрастной группе		11	11	11	11	11	11

Количество видов испытаний (тестов), которые необходимо выполнить для получения знака отличия Комплекса**	6	7	8	6	7	8
---	---	---	---	---	---	---

Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

- старт не из требуемого положения;
- отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
- бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
- несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

Учебно-методический комплекс для учителя

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классов. - М.: «Просвещение», 2010.
2. Матвеев А.П. Программы общеобразовательных учреждений. Физическая культура. Начальные классы. - М.: «Просвещение», 2010
3. Кузнецов А.А. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. – М.: «Просвещение», 2010.
4. Кузнецов А.А. Примерные программы основного общего образования. Физическая культура. – М.: «Просвещение», 2010.
5. Киселев П.А. Справочник учителя физической культуры. – Волгоград.: Учитель, 2010.
6. Виненко В.И. Физкультура. 5-11 классы: календарно-тематическое планирование по трехчасовой программе. – Волгоград.: Учитель, 2010.

Список рекомендуемой литературы для учащихся

1. Физическая культура: учеб.для учащихся 1-4 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. Ред. В. И. Ляха. – 4-е изд. – М.: Просвещение, 2008..
2. Твой олимпийский учебник: учеб.пособие для учреждений образования России / В. С. Родниченко и др.— М., 2003.
3. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 8-9 классов общеобразовательной школы . – М.: «Просвещение», 2008.
4. Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы . – М.: «Просвещение», 2008.