

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»  
Пронского района Рязанской области

<p><b>« Рассмотрено»</b></p> <p>Руководитель МО Королькова Т.Г. _____</p> <p>Протокол № _____ от</p> <p>« ____ » _____ 20 ____ г.</p>	<p><b>«Согласовано»</b></p> <p>Заместитель директора по УВР МОУ «Октябрьская СОШ»: Лихоткина Т.М.</p> <p>/ _____ /</p> <p>« _ _____ » _____ 20 ____ г.</p>	<p><b>«Утверждаю»</b></p> <p>Директор МОУ «Октябрьская СОШ»: Афлаторлы А.С.</p> <p>/ _____ /</p> <p>Приказ № _____ от</p> <p>« ____ » _____ 20 ____ г.</p>
---	--	--

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **«Физическая культура»**

### **11 класс**

Игишева Сергея Александровича,  
учителя физической культуры.  
Первая квалификационная категория.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре для 11-х классов направлена на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и разработана на основе следующих документов:

- ✓ Закона Российской Федерации «Об образовании»;
- ✓ Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- ✓ Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- ✓ Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- ✓ «Комплексной программы физического воспитания 1-11 классов», автором - составителем которой являются В.И.Лях и А.А.Зданевич; издательство «Просвещение», Москва – 2014г.

**Цель программы:** обеспечение современного образования учащихся в контексте требований ФКГОС

**Задачи программы:**

- ✓ Реализация идеологической основы ФКГОС – Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- ✓ Реализация методологической и методической основы ФКГОС - организация учебной деятельности учащихся на основе системно - деятельностного подхода.
- ✓ Достижение личностных, метапредметных и предметных результатов освоения образовательной программы посредством формирования универсальных учебных действий, как основы умения учиться.

**Целью школьного физического воспитания является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.**

Образовательный процесс учебного предмета «Физическая культура» в основной школе направлен на решение следующих **задач:**

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей; воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

### **Общая характеристика учебного курса**

Предметом обучения физической культуре в основной школе является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

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

Понятийная база и содержание курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

- требования к результатам освоения образовательной программы основного общего образования;
- Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
- Закона «Об образовании»;
- Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
- Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
- примерной программы основного общего образования;
- приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

### **Место учебного курса в учебном плане**

Курс «Физическая культура» изучается с 5 по 11 класс из расчета 3 ч в неделю. Третий час на преподавание учебного предмета «Физическая культура» был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. В приказе было указано: «Третий час учебного предмета «Физическая культура» использовать на увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания». Рабочая программа рассчитана на 99 часов в год (по 3 часа в неделю).

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса**

Программа обеспечивает достижение учащимися 11-х классов определенных личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### **Личностные результаты:**

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### ***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

#### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

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

#### ***В области физической культуры:***

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

#### **Предметные результаты:**

Восновной школе результаты изучения курса «Физическая культура» должны отражать:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;
- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма;
- освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах;
- обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;
- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности; расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

#### ***В области физической культуры:***

- способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаливающих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;
- способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;
- умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

#### **Содержание курса**

В рабочих планах распределения учебного материала в разделах: «Основы знаний» и «Межпредметные связи» предусмотрены теоретические вопросы по углублению знаний учащихся о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма (дыхание, кровообращение, ЦНС, обмен веществ), на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств, на получение представления о физической культуре личности, ее взаимосвязи с основами здорового образа

жизни и овладением знаний о методике самостоятельных занятий. Во время изучения конкретных разделов программы предложены теоретические сведения об основных видах спорта, безопасности и оказания первой помощи при травмах.

В планировании подробно описываются предлагаемые упражнения для решения одной из главнейших задач уроков – развитие двигательных качеств учащихся: координационных (ориентирование в пространстве, быстрота перестроения двигательных действий и точности двигательных реакций, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования силовых, временных и пространственных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы, гибкости, ловкости) способностей, а также сочетание этих способностей.

Чтобы определить уровень развития физической подготовленности занимающихся в I и IV четвертях, рабочим планом предусмотрено тестирование учащихся, т. е. предлагается проверить физическую подготовленность детей в начале и конце учебного года. Учителям физкультуры рекомендуется завести специальные журналы, где из года в год фиксировать результаты тестирования.

Домашние задания предусматривают постепенный рост результативности по классам предложенных упражнений, доступных для выполнения в домашних условиях, а также предлагаются задания (по выбору учителя, которые будут фиксироваться в конспектах уроков) из пройденного программного материала, это могут быть группировки, кувырки, стойки, передвижения, имитационные движения и т. д.

Большое значение в тематических планах придается решению воспитательных задач: доброжелательного отношения друг к другу, умения и желания оказывать помощь, дисциплинированность, корректность, требовательность к себе, выработку привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентиров на здоровый образ жизни.

Для содействия формированию у подростков адекватной оценки своих физических возможностей и мотивов к самосовершенствованию предложено обучение учащихся на уроках овладению организаторскими умениями и навыками проведения занятия в качестве командира отделения, капитана команды, помощника судьи, судьи и т. д.

### **Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.**

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

#### **Знать:**

- основы истории развития физической культуры в России (в СССР);



- особенности развития избранного вида спорта;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями.

#### **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

### Демонстрировать

Физические способности	Физические упражнения	девочки
Скоростные	Бег 100 м, с. Бег 30 м, с.	17,5 5,4
Силовые	Прыжок в длину с места, см Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	170 14
Выносливость	Кроссовый бег 2000 м, мин	10.00

### Уровень физической подготовленности учащихся 16-17 лет

№ п / п	Физические способности	Контрольное упражнение (тест)	Возраст	Уровень		
				девочки		
				Низкий	Средний	Высокий
1	Скоростные	Бег 30 м, с	16	6,1 и ниже	5,9—5,3	4,8 и выше
			17	6,1	5,9—5,3	4,8
2	Координационные	Челночный бег 3x10 м, с	16	9,7 и ниже	9,3—8,7	8,4 и выше
			17	9,6	9,3—8,7	8,4
3	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	160 и ниже	170—190	210 и выше
			17	160	170—190	210
4	Выносливость	6-минутный бег, м	16	900 и ниже	1050-1200	1300 и выше
			17	900	1050-1200	1300
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	16	7 и ниже	12-14	20 и выше
			17	7	12-14	20
6	Силовые	Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз	16	6 и ниже	13-15	18 и выше
			17	6	13-15	18

### Двигательные умения, навыки и способности

**В циклических и ациклических локомоциях:** с максимальной скоростью пробегать 60 м из положения низкого старта; в равномерном темпе бегать до 20 мин (мальчики) и до 15 мин (девочки); после быстрого разбега с 9—13 шагов совершать прыжок в длину; выполнять с 9—13 шагов разбега прыжок в высоту способом «перешагивание».

**В метаниях на дальность и на меткость:** метать малый мяч и мяч 150 г с места и с разбега (10—12 м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов с соблюдением ритма; метать малый мяч и мяч 150 г с места и с трех шагов разбега в горизонтальную и вертикальную цели с 10—

15 м, метать малый мяч и мяч 150 г с места по медленно и быстро движущейся цели с 10—12 м, метать гранату 500-700г. с места и разбега.

**В гимнастических и акробатических упражнениях:** выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов, включающую кувырки вперед и назад, стойку на голове и руках, длинный кувырок (мальчики), кувырок вперед и назад в полушпагат, мост и поворот в упор стоя на одном колене (девочки).

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

**Лыжная подготовка:** передвижение на лыжах.

**Физическая подготовленность:** должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы физкультурно-оздоровительной деятельности:** самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений.

**Способы спортивной деятельности:** участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или в высоту с разбега, метание, бег на выносливость; участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями:** соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры других составляющих вариативной части (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта) разрабатывает и определяет учитель.

**Критерии оценивания подготовленности учащихся по физической культуре.**

Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.

**Качественные критерии успеваемости** характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

**Количественные критерии успеваемости** определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных,

координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Оценка успеваемости по физической культуре в 10-11 классах производится на общих основаниях и включает в себя качественные и количественные показатели: уровень соответствующих знаний, степень владения двигательными умениями и навыками, умение осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность, выполнение учебных нормативов. Учитывая психологические особенности подростков, следует глубже аргументировать выставление той или иной оценки, шире привлекать учащихся к оценке своих достижений и достижений товарищей. Оценка должна стимулировать активность подростка, интерес к занятиям физической культурой, желание улучшить собственные результаты. В этой связи при оценке успеваемости учитель должен в большей мере ориентироваться на темпы продвижения ученика в развитии его двигательных способностей, поощрять его стремление к самосовершенствованию, к углублению знаний в области физической культуры и ведению здорового образа жизни.

Учитель должен обеспечить каждому ученику одинаковый доступ к основам физической культуры, опираться на широкие и гибкие методы и средства обучения для развития учащихся с разным уровнем двигательных и психических способностей. На занятиях по физической культуре следует учитывать интересы и склонности детей.

**Итоговая отметка** выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Критерии оценивания успеваемости** по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

### **1. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 2,)
За ответ, в котором:	За тот же ответ, если:	За ответ, в котором:	Занепонимание и
Учащийся демонстрирует глубокое понимание	в нём содержатся небольшие	отсутствует логическая последовательность	незнание материала программы.

сущности материала; логично его излагает, используя деятельность.	неточности и незначительные ошибки.	, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике.	
---	-------------------------------------	--	--

## 2. Техника владения двигательными умениями и навыками

Для оценивания техники владения двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений, комбинированный метод.

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
За выполнение, в котором:	За тоже выполнение, если:	За выполнение, в котором:	За выполнение, в котором:
движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, уверенно, слитно, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполняет учебный норматив.	при выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных ошибок.	двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в сравнении с уроком условиях.	движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка.

## 3. Владение способами и умение осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
----------------------------	---------------------------	-------------------------	-------------------------------

Учащийся умеет: - самостоятельно организовать место занятий; - подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях; - контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги.	Учащийся: - организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; - допускает незначительные ошибки в подборе средств; - контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги.	Более половины видов самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов.	Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов.
--	--	---	--

#### 4. Уровень физической подготовленности учащихся

Оценка «5» (12, 13, 14)	Оценка «4» (9, 10, 11)	Оценка «3» (6, 7, 8)	Оценка «2» (5, 4, 3, 2, 1)
Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени.	Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленности и достаточному темпу прироста.	Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту.	Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности.

При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической подготовленности (темп прироста) должны представлять определённую трудность для каждого учащегося, но быть реально выполнимыми. Достижение этих сдвигов при условии систематических занятий даёт основание учителю для выставления высокой оценки.

**Общая оценка успеваемости** складывается по видам программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – путём сложения конечных оценок, полученных учеником по всем видам движений, и оценок за выполнение контрольных упражнений.

**Оценка успеваемости за учебный год** производится на основании оценок за учебные четверти с учётом общих оценок по разделам программы.

При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

### **Тематическое планирование**

Данное планирование предлагает вариант трехчасовых занятий в неделю, что предусмотрено используемой комплексной программой физического воспитания.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика. **Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

## **ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК**

### **прохождения учебного материала по физической культуре для учащихся 11 классов**

#### **Задачи:**

**1. Образовательные:** осваивать раздел «Основы знаний о физической культуре»; содействовать гармоническому физическому развитию; обучать основам базовых видов двигательных действий, выполнению основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастнополовые особенности школьников.

**2. Оздоровительные:** содействовать обеспечению физическими упражнениями, направленными на развитие основных физических качеств; предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

**3. Воспитательные:** воспитывать добросовестное отношение к труду, доброжелательное отношение друг к другу и привычки соблюдения личной гигиены.

Разделы программы	Кол-во часов
<b>I. Базовая часть</b>	78
1. Основы знаний	В процессе уроков
2. Легкая атлетика	23
3. Лыжная подготовка	18
4. Гимнастика с элементами акробатики	12
5. Элементы баскетбола.	14
6. Элементы волейбола	12
<b>II. Вариативная часть</b>	21
1. Элементы баскетбола	15
2. Гимнастика с элементами акробатики.	6
3. Лепта.	2
<b>Сетка часов</b>	102

Тема урока	№ урока	Элементы содержания
Техника безопасности на уроках л/а.	1	Инструктаж по ТБ. ОРУ. Специальные беговые упр. Бег в среднем темпе.
Прыжок в длину с места-тест. Кроссовая подготовка.	2	Специальные беговые упражнения и ускорения. Проверить скоростно-силовое качество – прыжок в длину с места. Кроссовая подготовка. Биохимические основы бега.
Кроссовая подготовка. Бег 30 м - тест.	3	Специальные беговые упр. Бег 30 м - тест. Кроссовая подготовка.
Метание гранаты. Бег 100м-зачёт	4	Беговые и прыжковые упражнения. Повторение старта и стартового разгона. Бег 100м. Повторить технику метания гранаты. Кроссовая подготовка.
Кроссовая подготовка Метание гранаты – зачёт.	5	ОРУ в движении. Бег до 2км(дев), до 3км(юн). Метание гранат- на результат.



Развитие выносливости. Бег 2-3км – зачёт.	6	ОРУ в движении. Бег 2-3км – на результат. Лапта.
Прыжок в высоту. Челночный бег - тест.	7	Челночный бег 4 х 9м. Совершенствование прыжка в высоту способом «перешагивания».
Преодоление препятствий.	8	ОРУ. Преодоление горизонтальных и вертикальных препятствий. Соревнование по легкой атлетике, рекорды (теория)
Развитие скоростной выносливости. Бег 1000м. – зачёт.	9	ОРУ. Круговая эстафета с этапами в 50-60м. Кроссовая подготовка.
Техника передачи эстафетной палочки в «коридоре».	10	Специальные беговые упражнения и ускорения. Техника передачи эстафеты в «коридоре». Бег в медленном темпе с 2 ускорениями по 60м.
Прыжок в длину с разбега.	11	Специальные прыжковые упражнения. Прыжок в длину с разбега. Работа на общую выносливость – длительный медленный бег.
Прыжок в высоту. Челночный бег-тест.	12	ОРУ. Специальные беговые упр. Челночный бег. Прыжок в высоту. Спортивная игра «Лапта».
Техника безопасности на уроках баскетбола.	13	ОРУ с гимнастической скакалкой. Учить ловле мяча после отскока от щита с последующим добиванием по кольцу в парах с партнером. Стритбол с заданием.
Бросок мяча со средней дистанции.	14	Передача мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок мяча со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Стритбол 3х3. Развитие координационных способностей.
Быстрый прорыв(2х1).	15	Передача мяча различными способами на месте.Бросок мяча в движении одной рукой от плеча.Развитие скоростных качеств.
Нападение быстрым прорывом.	16	Нападение быстрым прорывом. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей. Стритбол.
Тактические действия в игре баскетбол.	17	ОРУ со скакалкой. Учебно-тренировочная игра с выполнением задания по тактическим действиям игроков.
Быстрый прорыв(3х2).	18	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(3х2). Развитие скоростных качеств.
Бросок мяча со средней дистанции	19	Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2х3).Развитите скоростных качеств.
Зонная защита(3х2).	20	Передачи мяча в движении различными способами. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.Зонная защита(3х2). Развитие скоростных качеств.
Зонная защита(3х2).	21	Передачи мяча в движении различными способами. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.
Учебная игра в б/бол.	22	Учебно-тренировочная игра с применением пройденного материала(3х3, 4х4).
Зонная защита(2х1х2).	23	Передачи мяча в движении различными способами. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с

		сопротивлением. Зонная защита(2х1х2).
Индивидуальные действия в защите.	24	Передачи мяча в движении различными способами с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрытие броска).
Индивидуальные действия в защите	25	Передачи мяча различными способами в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке с сопротивлением. Индивидуальные действия в защите(вырывание, выбивание, накрытие броска).
Нападение через заслон.	26	Передача мяча различными способами в движении. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке с сопротивлением. Нападение через заслон..
Учебная игра в б/бол.	27	Учебно тренировочная игра 3х3,4х4.
Техника безопасности на уроках гимнастики Висы и упоры. Развитие силы.	28	Повороты в движении.ОРУ на месте. Вис согнувшись,вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы. Инструктаж по ТБ
Висы и упоры. Развитие силы.	29	Повороты в движении. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы.
Висы и упоры. Развитие силы.	30	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине (высокой и низкой). Подъём переворотом. Развитие силы.
Висы и упоры. Развитие силы.	31	Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.
Висы и упоры. Развитие силы.	32	Повороты в движении. Перестроения. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.
Висы и упоры. Развитие силы	33	Повороты в движении. Перестроения. ОРУ с гантелями. Подтягивание на перекладине. Подъём переворотом. Развитие силы.
Висы и упоры. Лазание.	34	Повороты в движении. Перестроения. ОРУ с гантелями. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приёма. Развитие силы.
Висы и упоры. Лазание.	35	Повороты в движении. Перестроения. ОРУ с гантелями. Подъём переворотом. Лазание по канату в два приёма. Развитие силы.
Учётный.	36	Подтягивание на перекладине. Лазание по канату на скорость. ОРУ на месте.
Акробатические упражнения.	37	ОРУ с гантелями и обручами. Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (с помощью),кувырок назад из стойки на руках(юн). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (дев). Развитие

		координационных способностей.
Комбинация с гимнастической скакалкой.	38	ОРУ со скакалкой. Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (с помощью), кувырок назад из стойки на руках (юн). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (дев). Развитие координационных способностей.
Развитие силы. Подъем туловища-тест.	39	ОРУ с обручем. Подъем туловища из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за головой. Развитие силы.
Акробатические упражнения.	40	ОРУ со скакалкой. Длинный кувырок через препятствие в 90см. Стойка на руках (с помощью), кувырок назад из стойки на руках (юн). Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (дев). Развитие координационных способностей.
Акробатические упражнения. Опорный прыжок	41	Прыжковые упражнения. Опорный прыжок через коня. Прыжок углом с бокового разбега. Длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед (юн). Стойка на руках(с помощью). Стоя на коленях наклон назад (дев).
Акробатические упражнения. Опорный прыжок	42	Прыжковые упражнения. Опорный прыжок через коня. Прыжок углом с бокового разбега толчком одной ноги. Длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед (юн). Стойка на руках(с помощью). Стоя на коленях наклон назад (дев).
Акробатические упражнения. Опорный прыжок	43	Прыжковые упражнения. Опорный прыжок через коня. Прыжок углом с бокового разбега толчком одной ноги. Длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед (юн). Стойка на руках(с помощью). Стоя на коленях наклон назад (дев).
Акробатические упражнения. Опорный прыжок	44	Прыжковые упражнения. Опорный прыжок через коня. Прыжок углом с бокового разбега толчком одной ноги. Длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед (юн). Стойка на руках(с помощью). Стоя на коленях наклон назад (дев)
Учётный. (Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов).	45	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок.
Сочетание приёмов: ведение, бросок.	46	Инструктаж по ТБ. Передвижения и остановки игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Нападение через заслон. Индивидуальные действия в защите.
Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок,	47	Передвижения и остановки игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение,

		передача, бросок. Нападение через заслон. Индивидуальные действия в защите.
Нападение против зонной защиты.	48	Передвижения и остановки игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Ведение мяча с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты. Индивидуальные действия в защите.
Равновесие на одной лыже в скользящем шаге. Спуск на склонах разной крутизны.	49	Инструктаж по ТБ. Продолжать учить сохранению длительного равновесия на одной лыже в скользящем шаге. Продолжать учить спускам в основной и низкой стойках на склонах разной крутизны. Развитие общей выносливости
Применение классических ходов. Изменение стойки спуска. Развитие скоростной выносливости.	50	Продолжать учить применению классических ходов на различном рельефе местности. Продолжать учить изменению стойки спуска на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости.
Передвижение в пологий склон. Торможение и поворот «плугом». Развитие специальной выносливости.	51	Продолжать учить передвижению в пологий подъем попеременным двухшажным ходом на разной скорости. Продолжать учить торможению и повороту «плугом» на склонах разной крутизны. Развитие специальной выносливости.
Одновременные ходы. Торможение и поворот «упором». Развитие скоростной выносливости.	52	Продолжать учить одновременным ходам на разной скорости передвижения. Продолжать учить торможению и повороту упором на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости.
Одновременные ходы. Торможение и поворот «упором». Развитие скоростной выносливости.	53	Продолжать учить одновременным ходам на разной скорости передвижения. Продолжать учить торможению и повороту упором на склонах разной крутизны. Развитие скоростной выносливости.
Попеременный двухшажный и одновременные хода.	54	Продолжать учить передвижению попеременным двухшажным ходом и одновременными ходами на разной скорости. Контрольный норматив на дистанции 3 км
Дистанция 3км. (классический ход).	55	Прохождение дистанции классическим ходом
Одновременный двухшажный коньковый ход.	56	Продолжить учить применению одновременного двухшажного конькового хода на различном рельефе местности.
Дистанция 3км. (коньковый ход).	57	Контрольный норматив на дистанции 3км.

Одновременный двухшажный коньковый ход. Спуск с преодолением неровностей склона. Развитие специальной выносливости.	58	Продолжать учить одновременному двухшажному коньковому ходу на разной скорости передвижения. Продолжать учить спускам с преодолением неровностей склона. Развитие специальной выносливости.
Переход с попеременных ходов на одновременные.	59	Продолжать обучение смене хода в зависимости от дистанции, рельефа местности, физической и технической подготовленности
Дистанция 5-8км (свободный стиль)	60	Прохождение дистанции до 5км (девушки), до 8км (юноши). Развитие выносливости.
Дистанция 5-8км (свободный стиль)	61	Прохождение дистанции до 5 км (девушки), до 8км (юноши). Развитие выносливости.
Подъёмы, спуски, торможения.	62	Продолжать учить изменению стоек во время спуска, торможению с последующим поворотом. Развитие выносливости.
Коньковый ход. Повторение.	63	Продолжать совершенствовать коньковые ходы.
Элементы тактики лыжных гонок.	64	Совершенствовать элементы тактики лыжных гонок: распределение сил, лидирование, обгон, финиширование.
Учётный.	65	Прохождение дистанции 5 км (юноши), 3км (девушки).
Учётный	66	Прохождение дистанции 5 км (юноши), 3 км (девушки).
Техника безопасности на уроках волейбола. Технические приемы	67	Передачи во встречных колоннах вдоль сетки и через сетку по типу игры «Мяч в воздухе». Нападающий удар из зон 4, 3, 2 и прием мяча от нападающего удара. Учебная игра.
Передача мяча в тройках со сменой мест.	68	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Передачи. Поддачи и прием мяча в парах. Развитие скоростно - силовых качеств.
Прием мяча с подачи.	69	ОРУ с набивным мячом. Передачи набивного мяча. Прием подачи. Прыжки с доставанием волейбольных мячей. Нападающий удар. Двусторонняя игра.
Нападающий удар.	70	Прием и передачи мяча в тройках со сменой мест. Нападающий удар и блокирование этих ударов. Учебная игра.
Верхняя прямая подача на точность.	71	Игра «Мяч в воздухе». Соревнование на точность верхней прямой подачи.
Блокирование мяча.	72	Передача мяча стоя спиной к нападающему, который выполняет атакующий удар. Блокирование мяча. Поддача в правую и левую часть площадки.
Нападающие действия.	73	Передачи и нападающие удары. Прием подачи и нападающие действия. Учебная игра, первая передача в зону 2и 3(по заданию).
Учебная игра в в/б.	74	Двусторонняя игра в волейбол.
Верхняя прямая подача – зачет.	75	Проверить верхнюю прямую подачу. Совершенствовать одиночное и групповое блокирование. Совершенствовать технические приемы и тактические действия в процессе игры.

Двусторонняя игра в волейбол.	76	Определение степени овладения учащимися программного материала.
Приём мяча двумя руками снизу.	77	Приём мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 2 и 3 зоны.
Учебная игра в в/бол.	78	ОРУ со скакалкой. Учебно-тренировочная игра с выполнением задания по тактическим действиям игроков.
Техника безопасности на уроках баскетбола.	79	ОРУ с гимнастической скакалкой. Учить ловле мяча после отскока от щита с последующим добиванием по кольцу в парах с партнером. Стритбол с заданием.
Бросок мяча со средней дистанции.	80	Передача мяча различными способами в движении в парах, тройках. Бросок мяча со средней дистанции. Позиционное нападение со сменой мест. Стритбол 3х3. Развитие координационных способностей.
Быстрый прорыв(2х1).	81	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Развитие скоростных качеств.
Нападение быстрым прорывом.	82	Нападение быстрым прорывом. Влияние спортивных игр на развитие координационных способностей. Стритбол.
Тактические действия в игре баскетбол.	83	ОРУ со скакалкой. Учебно-тренировочная игра с выполнением задания по тактическим действиям игроков.
Быстрый прорыв(3х2).	84	Передача мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв(3х2). Развитие скоростных качеств.
Бросок мяча со средней дистанции	85	Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(2х3). Развитие скоростных качеств.
Зонная защита(3х2).	86	Передачи мяча в движении различными способами. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита(3х2). Развитие скоростных качеств.
Зонная защита(3х2).	87	Передачи мяча в движении различными способами. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции.
Зонная защита(2х1х2).	88	Передачи мяча в движении различными способами. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Зонная защита(2х1х2).
Учебная игра в б/бол.	89	Учебно тренировочная игра 3х3, 4х4.
Техника безопасности на уроках л/а. Спринтерский бег	90	Инструктаж по ТБ. Специальные прыжковые упражнения. Низкий старт и стартовый разгон. Медленный бег.
Старт и стартовый разгон. Финиширование.	91	Низкий старт (30м). стартовый разгон. Бег по дистанции 100м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.

Старт и стартовый разгон. Финиширование.	92	Низкий старт (30м).стартовый разгон. Бег по дистанции 100м. Финиширование. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
Бег 100 м- зачет	93	Зачет – бег 100м. Развивать выносливость в процессе медленного бега. Лапта.
Метание мяча на дальность	94	ОРУ. Челночный бег. СБУ. Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов.
Метание гранаты с места и разбега.	95	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность с места и разбега. Медленный равномерный бег до203км Лапта.
Метание гранаты на дальность – зачёт.	96	ОРУ. СБУ. Метание гранаты на дальность в коридор 10м. Медленный равномерный бег до 2-3км. Лапта.
Бег 1000м - тест	97	ОРУ. СБУ. Проверка уровня физической подготовленности- тесты.
Прыжок в высоту.	98	ОРУ. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств.
Прыжок в высоту.	99	ОРУ. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Лапта.
Прыжок в высоту. Бег 100м.- повторить	10 0	ОРУ. Прыжок в высоту с 11-13 беговых шагов. Приземление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Лапта.
Совершенствование техники игры в лапту.	10 1	Учебная игра.
Совершенствование техники игры в лапту	10 2	Учебная игра.

### **Материально – техническое обеспечение**

1. Стенка гимнастическая – 4 шт.
2. Бревно гимнастическое напольное – 2 шт.
3. Козел гимнастический – 2 шт.
4. Перекладина гимнастическая - 1 шт.
5. Мост гимнастический подкидной – 1 шт.
6. Скамейка гимнастическая – 6 шт.
7. Маты гимнастические – 15 шт.
8. Мяч набивной (2 кг) – 10 шт.
9. Мяч малый (для метания) – 5 шт.
10. Скакалка гимнастическая – 10 шт.
11. Палка гимнастическая – 10 шт.
12. Обруч гимнастический – 10 шт.
13. Планка для прыжков в высоту – 2 шт.
14. Стойка для прыжков в высоту – 2 пары
15. Щиты баскетбольные с кольцами и сеткой – 2 шт.
16. Мячи баскетбольные – 15 шт.

17. Стойки волейбольные – 2 шт.
18. Сетка волейбольная – 2 шт.
19. Мячи волейбольные – 10 шт.
20. Мячи футбольные – 10 шт.
21. Теннисный стол – 2 шт.
22. Музыкальный центр

#### **Учебно-методический комплект**

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 11 классы  
Авторы: доктор педагогических наук В.И.Лях, кандидат педагогических наук  
А.А.Зданевич Москва «Просвещение» 2011

#### **2. Учебники и пособия, которые входят в предметную линию учебников М. Я. Виленского, В. И. Ляха**

Учебники:

Авторы: М.А.Виленский, И.М.Туревский, Т.Ю.Торочкова, В.А.Соколкина,  
Г.А.Баландин, Н.Н.Назарова, Т.Н. Казакова, Н.С.Алёшина,  
З.В.Гребенщикова, А.Н.Крайнов

Физическая культура 5 – 6 – 7 классы, Учебник для общеобразовательных  
учреждений под редакцией М.Я.Виленского

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации,  
6-е издание, Москва «Просвещение»

Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по  
физической культуре/ авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – М.: Дрофа,  
2001.