

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

* Рабочий план разработан на основе Примерной программы и авторской программы «Ком­плексная программа физического воспитания учащихся 10-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевич(М.: Просвещение, 2012) Базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится 3 часа в неделю как обязатель­ный предмет в средней школе, на его преподавание отводится (102) часов в год.

*Цель обучения* — 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.

*Задачи обучения:*

* укрепление здоровья, улучшение осанки, про­филактика плоскостопия, содействие гармо­ничному физическому, нравственному и со­циальному развитию, успешному обучению;
* формирование первоначальных умений само­регуляции средствами физической культуры;
* овладение школой движений;
* развитие координационных (точность воспро­изведения и дифференцирование простран­ственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точ-

ность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростные, скоростно-силовые, выносливость, гибкость) способно­стей;

* формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических координационных и кондиционных способностей;
* выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
* формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
* приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интереса к опре­деленным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
* воспитание дисциплинированности, доброже­лательного отношения к товарищам, честно­сти, отзывчивости, смелости во время выпол­нения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (восприя­тие и представление, память, мышление и др.) в ходе двигательной деятельности.
* В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится 3 часа в неделю как обязатель­ный предмет в средней школе, на его преподавание отводится (102) часов в год.

Для прохождения программы в учебном процессе можно использовать учебник: Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура. 10-11 кл.: учеб. для общеобразоват. учреждений / под общ. ред. В. И. Ляха. М.: Просвещение, 2012.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части - *базо­вую* и *вариативную.* В *базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонен­том учебного плана, региональный компонент *(кроссовая подготовка заменяется лыжной).* Базо­вая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». *Вариативная часть* включает в себя программный материал по баскетболу. Программный мате­риал усложняется по разделам каждый год за счет увеличения сложности элементов на базе ра­нее пройденных. Для прохождения теоретических сведений можно выделять время как в процес­се уроков, так и отдельно один час в четверти.

Важной особенностью образовательного процесса в средней школе является оценивание уча­щихся. Оценивание учащихся предусмотрено как по окончании раздела, так и по мере освоения умений и навыков. По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физиче­ской подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что со­ответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

**Распределение учебного времени прохождения программного материала**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |
| № п/п | Вид программного материала |  | Количество часов (уроков) | |  |
|  | Класс | |  |
| Х(ю.) | XI (ю.) | Х(д.) | XI (д.) |
| 1 | **Базовая часть** | 63 | 63 | 63 | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре |  | В процессе урока | |  |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 39 | 39 | 39 | 39 |
| 2.1 | Баскетбол | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 |
|  | Итого | 102 | 102 | 102 | 102 |

**1.5. Баскетбол.**

*10-11 классы.* Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

1.6. **Волейбол.**

*10-11 классы.* Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие коорди­национных способностей, , воспитание нравственных и волевых ка­честв. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведе­ние соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

**1.7. Гимнастика с элементами акробатики.**

*10-11 классы.* Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние гимнастических упражнений на телосложение человека. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказа­ние первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

1.8. **Легкая атлетика.**

*10-11 классы.* Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлети­ки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасно­сти при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

**Демонстрировать.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Физическая способность |  | | Физические упражнения | Юноши | | Девушки |
| 1 |  | | 2 | 3 | | 4 |
| Скоростные | Бег 100 м, с.  Бег 30 м, с. | |  | 14,3 5,0 | | 17,5 5,4 |
| Силовые | | Подтягивания в висе на высокой перекладине, количество раз | | | 10 | — |
| Подтягивания из виса, лежа на низкой перекладине, количество раз | | | — | 14 |
| Прыжок в длину с места, см | | | 215 | 170 |
| К выносливости | | Бег 2000 м, мин | | | - | 10,00 |
| Бег 3000 м, мин | | | 13,30 | *-* |

**ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ УЧАЩИХСЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДАННОЙ ПРОГРАММЕ**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета “Физическая культура” учащиеся четвертого класса должны:

**знать/понимать**

• роль и значение регулярных занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья человека;

• правила и последовательность выполнения упражнений утренней гимнастики, физкультпауз (физкультминуток), простейших комплексов для развития физических качеств и формирования правильной осанки;

• правила поведения на занятиях физической культуры;

**уметь**

• передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в различных условиях;

• выполнять простейшие акробатические и гимнастические упражнения;

• выполнять комплексы утренней зарядки и дыхательной гимнастики, упражнения для профилактики нарушений зрения и формирования правильной осанки;

• осуществлять индивидуальные и групповые действия в подвижных играх;

• выполнять общеразвивающие упражнения (с предметами и без предметов) для развития основных физических качеств (силы, быстроты, гибкости, ловкости, координации и выносливости);

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

• выполнения ежедневной утренней гимнастики, корригирующих упражнений и закаливающих процедур;

• преодоления безопасными способами естественных и искусственных препятствий;

• наблюдения за собственным физическим развитием и физической подготовленностью;

• самостоятельной организации активного отдыха и досуга.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | | | **Дата** | | | | | | | | | | | | | | | | **Тема урока** | | **Тип урока** | **Кол-во**  часов | | | **Требования к уровню подготовки обучающихся** | | | | **Основные понятия** | | | **Вид контроля** | |
| **план** | | | | | | | | | | | **факт** | | | | |
| 1 | | | 3.09 | | | | | | | | | | |  | | | | | Спринтерский бег | | Вводный | 1час | | | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | | | | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дис­танции *(70-90 м).* Бег на результат *(30 м).* Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | | | Текущий | |
| 2 | | | 5.09 | | | | | | | | | | |  | | | | | Спринтерский бег | | Комплексный | 1час | | | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | | | | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Эстафетный бег. Специальные беговые упражне­ния. Развитие скоростных качеств | | | Текущий | |
| 3 | | | 8.09 | | | | | | | | | |  | | | | | | Спринтерский бег | | Комплексный | 1час | | | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | | | | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | | Текущий ' | |
| 4 | | | 10.09 | | | | | | | | | |  | | | | | | Спринтерский бег | | Комплексны | 1час | | | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | | | | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств | | | Текущий | |
| 5 | | | 12.9 | | | | | | |  | | | | | | | | | Спринтерский бег | | Учетный | 1час | | | *Уметь:* бегать с макси­мальной скоростью *(100 м)* | | | | Бег на результат *(100 м).* Развитие скоростных ка­честв. Эстафетный бег | | | «5»- 13,1 с; «4»- 13,5 с; «3»- 14,3 с. | |
| 6 | | | 15.9 | | | | | | |  | | | | | | | | | Прыжок в длину | | Комплексный | 1 час | | | *Уметь:* прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | | | | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжковыми упражнениями | | | Текущий | |
| 7 | | | 17.9 | | | | | | |  | | | | | | | | | Прыжок в длину | | Комплексный | 1час | | | *Уметь:* прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | | | | I Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину | | | Текущий | |
| 8 | | | 19.9 | | | | | |  | | | | | | | | | | Метания | | Комплексный | 1час | | | Уметь: метать **мяч** на даль­ность с разбега | | | | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания | | | ***Текущий*** | |
| 9 | | | 22.9 | | | | | |  | | | | | | | | | | Метания | | Комплексный | 1 час | | | Уметь: метать гранату из различных положений на дальность и в цель | | | | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | | | ***Текущий*** | |
| 10 | | | 24.9 | | | | |  | | | | | | | | | | | Метания | | Комплексный | 1 час | | | Уметь: метать гранату на дальность | | | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | | | ***«5» - 32 м; «4» -28 м; «3» -26 м*** | |
| 11 | | | 26.9 | | | | |  | | | | | | | | | | | Баскетбол | | Совершенствования- | 1 час | | | *Уметь:* выполнять такти-  ко-технические действия в игре | | | | Совершенствование перемещений и остановок иг- | | | Текущий | |
| 12 | | | 29.9 | | | | |  | | | | | | | | | | | Баскетбол | | Совершенствования | 1 час | | | *Уметь:* выполнять такти-  ко-технические действия в игре | | | | рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со | | | Текущий | |
| 13 | | | 1.10 | | | |  | | | | | | | | | | | | Баскетбол | | Совершенствования | 1 час | | | *Уметь:* выполнять такти-  ко-технические действия в игре | | | | Совершенствование перемещений и остановка иг-  рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача  мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защитыУчебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | | Текущий | |
| 14 | | | 3.10 | | | |  | | | | | | | | | | | | Баскетбол | | Комплекстная | 1 час | | |  | | | | . Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты *(1*х *3* v *l).* Учебная игра. Развитие | | | Текущий | |
| 15 | | | 6.10 | | | |  | | | | | | | | | | | | Баскетбол | | Комплексный | 1 час | | | ***Уметь:*** выполнять такти-  ические действия в **игре** | | | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов | | | **Текущий** | |
| 16 | | | 8.10 | | | |  | | | | | | | | | | | | Баскетбол | | Совершен | 1 час | | | ***Уметь:*** выполнять такти-  ические действия в **игре** | | | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов | | | **Текущий** | |
| 17 | | | 10.10 | | | |  | | | | | | | | | | | | Баскетбол | | Совершен | 1 час | | | ***Уметь:*** выполнять такти-  ические действия в **игре** | | | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов | | | **Текущий** | |
| 18 | | | 13.10 | | | |  | | | | | | | | | | | | Баскетбол | | Совершен | 1 час | | | ***Уметь:*** выполнять такти-  ические действия в **игре** | | | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание приемов | | | **Текущий** | |
| 19 | | | 15.10 | | | |  | | | | | | | | | | | | Баскетбол | | Совершен | 1 час | | | ***Уметь:*** выполнять такти-  ические действия в **игре** | | | | Развитие координационных способ­ностей | | | **Текущий** | |
| 20 | | | 17.10 | |  | | | | | | | | | | | | | | Баскетбол | | Совершен | 1 час | | | ***Уметь:*** выполнять такти-  ические действия в **игре** | | | | Развитие координационных способ­ностей | | | **Текущий** | |
| 21 | | | 20.10 | |  | | | | | | | | | | | | | | Баскетбол | | Комплексный | 1 час | | | ***Уметь:*** выполнять такти-  ические действия в **игре** | | | | Развитие координационных способ­ностей | | | **Текущий** | |
| 22 | | | 22.10 | |  | | | | | | | | | | | | | | Баскетбол | | Совершен | 1 час | | | ***Уметь:*** выполнять такти-  ические действия в **игре** | | | | Развитие координационных способ­ностей | | | **Текущий** | |
| 23 | | | 24.10 |  | | | | | | | | | | | | | | | Волейбол | | Комплексный | 1 час | | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Инструктаж по | | | **Текущий** | |
| 24 | | | 27.10 |  | | | | | | | | | | | | | | | Волейбол | | Комплексный | 1 час | | | ***Уметь:*** выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие | | | Текущий | |
| 25 | | | 29.10 | | | | |  | | | | | | | | | | | Волейбол | | Совершенст­вования | 1 час | | | ***Уметь:*** выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие | | | Текущий | |
| 26 | | | 31.10 | | | | |  | | | | | | | | | | | Волейбол | | Совершенст­вования | 1 час | | | ***Уметь:*** выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых | | | Текущий | |
| 27 | | | 10.11 | | | | |  | | | | | | | | | | | Волейбол | | Совершенст­вования | 1 час | | | ***Уметь:*** выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых | | | Текущий | |
| 2 Четверть Гимнастика (18 часов) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 28 | | | 12.11 | | | | | | | | |  | | | | | | | Висы и упо-  ры. Лазание | | Комплексный | 1 час | | | *Уметь:* выполнять элемен-  ты на перекладине, строе-  вые упражнения | | | | Повороты в движении. Перестроение из колонны  по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис  согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. Инструктаж | | | Текущий | |
| 29 | | | 14.11 | | | | | | | | |  | | | | | | | Висы и упо-  ры. Лазание | | Совершенст-  вования | 1 час | | | *Уметь:* выполнять элемен-  ты на перекладине, строе-  вые упражнения | | | | Повороты в движении. Перестроение из колонны | | | Текущий | |
| 30 | | | 17.11 | | | | | | | | |  | | | | | | | Висы и упо-  ры. Лазание | | Совершенст-  вования | 1 час | | | *Уметь:* выполнять элемен-  ты на перекладине, строе-  вые упражнения | | | | по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | | | Текущий | |
| 31 | | | 19.11 | | | | | | | | |  | | | | | | | Висы и упо-  ры. Лазание | | Совершенст-  вования | 1час | | | *Уметь:* выполнять элемен- | | | | Повороты в движении. Перестроение из колонны  по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | | | Текущий | |
| 32 | | | 21.11 | | | | | | | | |  | | | | | | | Висы и упо-  ры. Лазание | | Совершенст-  вования | 1 час | | | ты на перекладине; лазать по канату в два приема; | | | | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж- | | | Текущий | |
| 33 | | | 24.11 | | | | | | | | |  | | | | | | | Висы и упо-  ры. Лазание по канату | | Совершенст-  вования | 1час | | | выполнять строевые уп-ражнения | | | | нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | | | Текущий | |
| 34 | | | 26.11 | | | | | | | | | | | | | |  | | Висы и упо-  ры. Лазание по канату | | Совершенст-  вования | 1 час | | | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | | | | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи рук. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | | | Текущий | |
| 35 | | | 28.11 | | | | | | | | | | | | | |  | | Висы и упо-  ры. Лазание по канату | | Совершенст-  вования | 1 час | | | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | | | | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи НОГ Подтягивания на перекладине. Развитие силы | | | Текущий | |
| 36 | | | 1.12 | | | | | | | | | | |  | | | | | Висы и упо-  ры. Лазание по канату | | Совершенст-  вования | 1 час | | | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | | | | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи НОГ Подтягивания на перекладине. Развитие силы | | | Текущий | |
| 37 | | | 3.12 | | | | | | | | | | |  | | | | | Висы и упо-  ры. Лазание по канату | | Совершенст-  вования | 1 час | | | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | | | | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи НОГ Подтягивания на перекладине. Развитие силы | | | Текущий | |
| 38 | | | 5.12 | | | | | | | | | |  | | | | | | Висы и упо-  ры. Лазание по канату | | Учетный | 1 час | | | Уметь: выполнять элемен­ты на перекладине; лазать по канату в два приема; вы­полнять строевые упраж­нения | | | | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж-  нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом. Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы | | | «5» - 12р.; «4»- Юн.: «3»-7 р. Лазание (6  м): «5» - 10 с; «4»- 11с; «3»-12 | |
| 39 | | | 8.12 | | | | | | | | | |  | | | | | | Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок | | Комплексный | 1 час | | | Уметь: выполнять комби­нацию из 5 акробатических элементов, опорный | | | | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способ­ностей. Прыжок через коня | | | Текущий | |
| 40 | | | 10.12 | | | | | | | | |  | | | | | | | Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок | | Совершенст­вования | 1 час | | | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | | | | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стойка на голове. Развитие координационных способ­ностей. Прыжок через коня | | | Текущий | |
| 41 | | | 12.12 | | | | | | | | |  | | | | | | | Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок | | Совершенст­вования | 1 час | | | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | | | | ОРУ с гантелями. Стоика на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | | | Текущий | |
| 42 | | | 15.12 | | | | | | | | | | | |  | | | | Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок | | Совершенст­вования | 1 час | | | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | | | | ОРУ с гантелями. Стоика на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | | | Текущий | |
| 43 | | | 17.12 | | | | | | | | | | | |  | | | | Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок | | Совершенст­вования | 1 час | | | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | | | | ОРУ с гантелями. Стоика на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | | | Текущий | |
| 44 | | | 19.12 | | | | | | | | | | |  | | | | | Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок | | Совершенст­вования | 1 час | | | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | | | | ОРУ с гантелями. Стоика на голове и руках. Стойка на руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня | | | Текущий | |
| 45 | | | 22.12 | | | | | | | | | | |  | | | | | Акробатиче­ские упраж­нения. Опор­ный прыжок | | Совершенст­вования | 1 час | | | Уметь: выполнять комбинацию из 5 акробатических элементов, опорный прыжок через коня | | | | ОРУ с гантелями. Комбинация | | | Текущий | |
| 46 | | | 24.12 | | | | | | | | | |  | | | | | | ВОЛЕЙБОЛ | | Совершенст­вования | 1час | | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | | **Текущий** | |
| 47 | | | 26.12 | | | | | | | | |  | | | | | | | ВОЛЕЙБОЛ | | Совершенст­вования | 1час | | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 | | | **Текущий** | |
| 48 | | | 12.1 | | | | | | | |  | | | | | | | | ВОЛЕЙБОЛ | | Совершенст­вования | 1 час | | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 | | | **Текущий** | |
| Лыжная подготовка 13 часов 3- четверть | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 49 | | | 14.1 | | | | | |  | | | | | | | | | | Лыжная подготовка | | Вводный | 1час | | | *Уметь:* проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с о иного хопя на nnvmu | | | | ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км | | | Текущий | |
| 50 | | | 16.1 | | | | |  | | | | | | | | | | | Лыжная подготовка | | Комплексны | 1 час | | | *Уметь:* проходить дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | | | | ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км | | | Текущий | |
| 51 | | | 19.1 | | | | |  | | | | | | | | | | | Лыжная подготовка | | Совершенст­вования | 1 час | | | *Уметь:* проходить  дистанцию, выполнять лыжные ходы, переходы с одного хода на другой | | | | ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км | | | Текущий | |
| 52 | | | 21.1 | | | | |  | | | | | | | | | | | Лыжная подготовка | | Совершенст­вования | 1час | | | *Уметь:* проходить дистанцию, выполнять  спуски, подъемы, торможение | | | | ТБ на уроках л/п. Тактические действия во время | | | Текущий | |
| 53 | | | 23.1 | | | | |  | | | | | | | | | | | Лыжная подготовка | | Совершенст­вования | 1 час | | | *Уметь:* проходить  дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, подъемы, торможение | | | | лыжных гонок. Попеременные ходы на дистанции 2 км. Соревнования по лыжным гонкам на 1 км. | | | Текущий | |
| 54 | | | 26.1 | | | | |  | | | | | | | | | | | Лыжная подготовка | | Совершенст­вования | 1 час | | | *Уметь:* проходить  дистанцию, выполнять лыжные ходы, выполнять спуски, подъемы, торможение | | | | подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа местности. | | | Текущий | |
| 55 | | | 28.1 | | | |  | | | | | | | | | | | | Лыжная подготовка | | Совершенст­вования | 1 час | | | *Уметь:* проходить | | | | На дистанции до 3 км совершенствовать технику | | | Текущий | |
| 56 | | | 30.1 | | | |  | | | | | | | | | | | | Лыжная подготовка | | Учетный | 1 час | | | дистанцию, выполнять технику | | | | На дистанции до 3 км совершенствовать технику  подъемов и спусков, пройденных ходов и переходов с одного хода на другой в зависимости от рельефа  местности. Соревнования на дистанции 2 км. | | | Оценка техники  подъемов и спусков, ходов и переходов. | |
| 57 | | | 2.02 | | |  | | | | | | | | | | | | | Лыжная подготовка | | Совершенст­вования | 1 час | | | ***Уметь:*** проходить  дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски, | | | | прохождением дистанции до 4 км. Повторить содержание предыдущих уроков с прохождением дистанции до 4 км. | | | Текущий | |
| 58 | | | 4.02 | | |  | | | | | | | | | | | | | Лыжная подготовка | | Совершенст­вования | 1 час | | | ***Уметь:*** проходить дистанцию, выполнять  технику одновременного бесшажного хода, | | | | Повторить содержание предыдущих уроков с  прохождением дистанции до 4 км. Соревнования на дистанцию 3 км. | | | Текущий | |
| 59 | | | 6.02 | | |  | | | | | | | | | | | | | Лыжная подготовка | | Совершенст­вования | 1час | | | ***Уметь:*** проходить  дистанцию, выполнять технику одновременного бесшажного хода, выполнять спуски | | | |  | | | Текущий | |
| 60 | | | 9.02 | | | | | | | | | | |  | | | | | Лыжная подготовка | | Совершенст­вования | 1 час | | | Повторить содержание предыдущих уроков с  прохождением дистанции до 4 км. Соревнования на дистанцию 3 км. | | | Текущий | |
| 61 | | | 11.2 | | | | | | | | | | |  | | | | | Лыжная подготовка | | Учетный | 1 час | | | ***Уметь:*** проходить  дистанцию, выполнять технику лыжных ходов, выполнять спуски, подъемы, торможение | | | | Сдать контрольные упражнения по технике лыжных  хдов на дистанции 1. 2 и 3 км. Пройти дистанцию 5 км со средней скоростью. В конце урока предупредить всех о том, что следующие занятия будут проводиться в зале в соответствующей спортивной одежде. | | | Текущий | |
| 62 | | | 13.2 | | | | | | | |  | | | | | | | | Волейбол  (11ч) | | Комплексный | 1 час | | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно | | | Текущий | |
| 63 | | | 16.2 | | | | | | | |  | | | | | | | | Волейбол | | Комплексный | 1 час | | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно | | | Текущий | |
| 64 | | | 18.2 | | | | |  | | | | | | | | | | | Волейбол | | Совершенст­вования | 1 час | | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие | | | Текущий | |
| 65 | | | 20.2 | | | | |  | | | | | | | | | | | Волейбол | | Совершенст­вования | 1 час | | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие | | | Текущий | |
| 66 | | | 25.2 | | |  | | | | | | | | | | | | | Волейбол | | Совершенст­вования | 1 час | | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-сило | | | Текущий | |
| 67 | | | 27.2 | | |  | | | | | | | | | | | | | Волейбол | | Комплексный | 1 час | | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие | | | Техника выпол-  нения нападаю­щего удара | |
| 68 | | | 2.03 | | |  | | | | | | | | | | | | | Волейбол | | Совершенст­вования | 1 час | | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3 | | | Техника выпол-  нения нападаю­щего удара | |
| 69 | | | 4.03 | |  | | | | | | | | | | | | | | Волейбол | | Совершенст­вования | 1 час | | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | . Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей | | | Техника выпол-  нения нападаю­щего удара | |
| 70 | | | 6.03 | |  | | | | | | | | | | | | | | Волейбол | | Совершенст­вования | 1 час | | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | Стойки и передвижения игроков | | |
| 71 | | | 9.03 | |  | | | | | | | | | | | | | | Волейбол | | Совершенст­вования | 1 час | | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 | | | Текущий | |
| 72 | | | 11.3 | |  | | | | | | | | | | | | | | Волейбол | | Совершенст­вования | 1час | | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4 | | | Текущий | |
| 73 | | | 13.3 | | | | | | | | | | | | |  | | | Баскетбол  (6 ч) | | Комплексный | 1 час | | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | Совершенствование перемещений и остановок иг-  рока. Ведение мяча с сопротивление Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции | | | Текущий | |
| 74 | | | 16.3 | | | | | | | | | | | | |  | | | Баскетбол | | Совершенст­вования | 1 час | | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | Совершенствование перемещений и остановок иг-  рока. Ведение мяча сопротивление Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке средней дистанции | | | Текущий | |
| 75 | | | 18.3 | | | | | | | | | | | |  | | | | Баскетбол | | Совершенст­вования | 1 час | | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | . Ведение мяча сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со | | | Текущий | |
| 76 | | | 20.3 | | | | | | | | | | | |  | | | | Баскетбол | | Совершенст­вования | 1 час | | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | . Ведение мяча сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со | | | Текущий | |
| 77 | | | 30.3 | | | | | | | | | | | | |  | | | Баскетбол | | Совершенст­вования | 1 час | | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | . Ведение мяча сопротивление Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивление Бросок в прыжке | | | Текущий | |
| 78 | | | 1.04 | | | | | | | | | | | | |  | | | Баскетбол | | Комплексный | 1 час | | | *Уметь:* выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | . Ведение мяча сопротивление Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты Учебная игра. | | | Текущий | |
| Легкая атлетика 4 четверть | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 79 | | | 3.04 | | | | | | | | |  | | | | | | | Прыжок  в высоту (3 ч) | | Комплексны | 1 час | | | *Уметь:* прыгать в высоту с 11-13 беговых шагов | | | | Прыжок в высоту с 1 1-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | | | Текущий | |
| 80 | | | 6.04 | | | | | | | | |  | | | | | | | Прыжок  в высот | | Комплексны | 1 час | | | *Уметь:* прыгать в высоту с 11беговых шагов | | | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | | | Текущий | |
| 81 | | | 8.04 | | | | | | | | |  | | | | | | | Прыжок  в высот | | Комплексны | 1 час | | | *Уметь:* прыгать в высоту с 11 беговых шагов | | | | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств | | | Бег:  «5»-13,5 с; «4»- 14,0 с; «3»- | |
| 82 | | | 10.4 | | | | | | | | |  | | | | | | | Прыжок в длину | | Комплексны | 1 час | | | ***Уметь:*** прыгать в длину с 13-15 шагов разбега | | | | Прыжок в длину на результат. Развитие скоростно-силовых качеств | | | 5» - 460 см; «4» -430 см; «3» — **410** | |
| 83 | | | 13.4 | | | | | | | | | |  | | | | | | Метание гра­наты | | Комплексны | 1 час | | | ***Уметь:*** метать гранату из различных положений в цель и на дальность | | | |  | | |  | |
| 84 | | | 15.4 | | | | | | | | | |  | | | | | | Метание гра­наты | | Комплексны | 1 час | | | ***Уметь:*** метать гранату из различных положений в цель и на дальность | | | | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. | | |  | |
| 85 | | | 17.4 | | | | | | | | | |  | | | | | | Метание гра­наты | | Учетный | 1час | | | *Уметь:* метать гранату из различных положений в цель и на дальность | | | | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории | | | «5» - 36 м; «4» - 32 м; «3» - 28 м | |
| 86 | | | 20.4 | | | | | | | | | |  | | | | | | Метание гра­наты | | Комплексный | 1 час | | | Уметь: метать мяч на даль­ность с разбега | | | |  | | |  | |
| 87 | | | 22.4 | | | | | | | | | |  | | | | | | Метание гра­наты | | Комплексный | 1 час | | |  | | | | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | | |  | |
| 88 | | | 24.4 | | | | | | | | | |  | | | | | | Метание гра­наты | | Комплексный | 1 час | | | *Уметь:* метать гранату из различных положений в цель и на дальность | | | | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств | | | ***«5» - 32 м; «4» -28 м; «3» - 26 м*** | |
| 89 | | | 27.4 | | | | | | | | | |  | | | | | | Бег | | Учетный | 1 час | | |  | | | | Бег на результат (3000 м). Опрос по теории | | | ***«5»- 13,00 мин; «4»- 14,00 мин; «3»" 15,00 мин*** | |
| 90 | | | 30.4 | | | | | | | | | |  | | | | | | Волейбол | | Совершенст­вования | 1 час | | | Уметь выполнять такти-  ко-технические действия в игре | | | | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда-  ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Пря­мой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | | ***Текущий*** | |
| 91 | | | 4.05 | | | | | | | | | |  | | | | | | Волейбол | | Комплексный | 1 час | | | Уметь выполнять такти-  ко-технические действия в игре | | | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие-  мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств | | | ***Текущий*** | |
| 92 | | | 6.05 | | | | | | | | | |  | | | | | | Волейбол | | Комплексный | 1час | | | Уметь выполнять такти-  ко-технические действия в игре | | | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие-  мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра | | | ***Текущий*** | |
| 93 | | | 8.05 | | | | | | | | | |  | | | | | | Волейбол | | Комплексный | 1час | | | Уметь выполнять такти-  ко-технические действия в игре | | | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие-  мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой  нападающий удар из 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. | | | ***Текущий*** | |
| 94 | | | 11.5 | | | | | | | | | |  | | | | | | Волейбол | | Комплексный | 1час | | | Уметь выполнять такти-  ко-технические действия в игре | | | | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие-  мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно- | | | ***Текущий*** | |
| 95 | | | 13.5 | | | | | | | | | |  | | | | | | Волейбол | | Комплексный | 1час | | | Уметь выполнять такти-  ко-технические действия в игре | | | |  | | | ***Текущий*** | |
| 96 | | | 15.5 | | | | | | | | | |  | | | | | | Волейбол | | Совершенст­вования | 1час | | |  | | | | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие | | | ***Текущий*** | |
| 97 | | | 18.5 | | | | | | | | | |  | | | | | | Волейбол | | Совершенст­вования | 1час | | | ***Уметь:*** выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | |  | | | ***Текущий*** | |
| 98 | | | 20.5 | | | | | | | | | |  | | | | | | Волейбол | | Совершенст­вования | 1час | | | |  | | | |  | | ***Текущий*** | |
| 99 | | 22.5 | | | | |  | | | | | | | | | | | Волейбол | | Совершенст­вования | | | | 1час | | | | ***Уметь:*** выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых | | ***Текущий*** |
| 100 | 25.5 | | | | | |  | | | | | | | | | | | Волейбол | | Совершенст­вования | | | | 1час | | | |  | | |  | | ***Текущий*** |
| 101 | 27.5 | | | | | |  | | | | | | | | | | | Волейбол | | Совершенст­вования | | | 1час | | | | ***Уметь:*** выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой  нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей | | ***Текущий*** |
| 102 | 29.5 | | | | | |  | | | | | | | | | | | Волейбол | | Совершенст­вования | | | 1час | | | | ***Уметь:*** выполнять такти­ко-технические действия в игре | | | | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | | ***Текущий*** |

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

1. **Каинов, А. Н.** Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях на основе баскетбола (программа А. П. Матвеева) / А. Н. Каи­нов. - Волгоград : ВГАФК, 2003. - 68 с.
2. **Каинов, А. Н.** Методические рекомендации планирования прохождения материала по предмету «Физическая культура» в основной школе на основе баскетбола : программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича / А. Н. Каинов, Н. В. Колышкина. - Волгоград : ВГАФК, 2005. - 52 с.
3. **Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся : 1-11 классы / В. И. Лях, А. А. Зданевич // Физкультура в школе. - 2004. - № 1-8.
4. **Лях, В. И.** Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов / В. И. Лях, А. А. Здане­вич. - М. : Просвещение, 2010. - 127 с.
5. **Настольная** книга учителя физической культуры / авт.-сост. Г. И. Погадаев ; под ред. Л. Б. Кофмана. -М. : Физкультура и спорт, 1998. - 496 с.
6. **Настольная** книга учителя физической культуры : справ.-метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. - М. : ООО «Изд-во АСТ» ; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
7. **Оценка** качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / авт.-сост. А. П. Матвеев. Т. В. Петрова. - М. : Дрофа, 2001.- 128 с.
8. Бой за будущее: физическая культура и спорт в профилактике наркомании среди молодёжи /П.А. Виноградов, В.И. Жолдак, В.П. Моченов, Н.В. Паршикова. – Москва: Совет. спорт, 2003. - 184с. Голощапов, Б.Р. История физической культуры и спорта /Борис Романович Голощапов. – Москва: Academia, 2001. - 312с.
9. Курысь, В.Н. Основы силовой подготовки юношей /Владимир Николаевич Курысь. – Москва: Сов. спорт, 2004. - 264с. Лукьяненко, В.П. Физическая культура: основы знаний /Виктор Павлович Лукьяненко. – Москва: Совет. спорт, 2003. - 224с.
10. Педагогика физической культуры /М.В. Прохорова [и др.]. – Москва: Путь, 2006.- 288с.
11. Сиваков, Ю.Л. Формирование современной индивидуальной физической культуры человека с учетом всего многообразия факторов, влияющих на его здоровье /Юрий Леонидович Сиваков. – Минск: Изд-во МИУ, 2006. - 26с.
12. Фурманов, А.Г. Оздоровительная физическая культура /Александр Григорьевич Фурманов, Михаил Борисович Юспа. – Минск: Тесей, 2003. - 528с.