

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №15 города Новоалтайска
Алтайского края»

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
учителей естественно-
математического цикла

Руководитель МО

 Чиликина Т.В.

Протокол № 1

от 22 августа г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Шлягова Н.С.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

 Артёмов А.В.



Протокол № 1

от 22 " 08 2022 г.

Приказ № 134

от " 22 " 08 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по учебному предмету «Физическая культура»
для 11 класса
2022/2023

Составитель:
Власов Н.З.,
учитель физической культуры

Новоалтайск, 2022г

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Физическая культура. Предметная линия учебников учащихся 10-11 классов» В. И. Ляха, М.Я. Виленского (Изд. 4-е – Москва «Просвещение» 2019год).

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

Цели и задачи

Общей **целью** образования в области физической культуры является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся

9 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических **задач**:

- на содействие гармоническому развитию личности, укрепление здоровья учащихся, закрепление навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия, выработку устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;
- углублённое представление об основных видах спорта;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- содействие развитию психических процессов и обучению психической саморегуляции

Программный материал делится на две части — базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материальной физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу. В 10 классах единоборства заменяются легкой атлетикой и лыжной подготовкой.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

Распределение учебного времени прохождения программного материала по физической культуре в 11 классе

№ п/п	Вид программного материала	Количество часов (уроков)
1	Базовая часть	79
1.1	Основы знаний о физической культуре	2
1.2	Спортивные игры (волейбол)	21
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	18
1.4	Легкая атлетика	21
1.5	Лыжная подготовка	17
2	Вариативная часть	23
2.1	Баскетбол	23
	Итого	102

Описание места учебного предмета в учебном плане

Курс «Физическая культура» изучается в 10-11 класс, из расчета 3 ч в неделю Третий час был введен приказом Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889. На увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания.

Таблица тематического распределения часов для 11 класса

№ п/п	Разделы (темы)	Количество часов	
		Авторская программа	Рабочая программа 11 класс
1	Базовая часть	58(87)	
1.1	Основы знаний о ФК	В процессе урока	В процессе урока
1.2	Спортивные игры	14(21)	22
1.3	Гимнастика с элементами акробатики	12(18)	18
1.4	Лёгкая атлетика	14(21)	35
1.5	Лыжная подготовка	12(18)	18
1.6	Элементы единоборства	6(9)	9
2	Вариативная часть	10(15)	15
Всего:		68(102)	102

Требования к уровню подготовки обучающихся

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

Объяснять:

- Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений;
- Роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

Характеризовать:

- Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- Особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
- Особенности формы урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
- Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

Соблюдать правила:

- Личной гигиены и закаливание организма;
- Организации и проведения самостоятельных и самостоятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
- Культуру поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
- Профилактике травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Экипировке и использованию спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

Проводить:

- Самостоятельные и самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно – корректирующей направленностью;
- Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
- Приемы страховки и само страховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- Приемы массажа и самомассажа;

- Занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
- Судейство соревнований по одному из видов спорта.

Составлять:

- Индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
- Планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

Определять:

- Уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
- Эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
- Дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

Демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Юноши	Девушки
Скоростные	Бег 30 м Бег 100 м	5,00 с 14,3 с	5,4 с 17,5 с
Силовые	Подтягивание из виса на высокой перекладине. Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине, раз Прыжок в длину с места, см	10 раз 215см	 14 раз 170 см
К выносливости	Кроссовый бег на 3 км Кроссовый бег на 2 км	13 мин 50 с	10 мин 00 с

Двигательные умения, навыки и способности:

В метаниях на дальность и на меткость: метать различные по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи, резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12-15м) с использованием четырехшажного варианта бросковых шагов; метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальную цель 2,5х2,5м с 10-12м (девушки) и 15-25м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1х1м с 10м (девушки) и с 15-20м (юноши).

В гимнастических и акробатических упражнениях: выполнять комбинацию из пяти элементов на брусках или перекладине (юноши), на бревне или разновысоких брусьях (девушки); выполнять опорный прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115-125см (юноши); выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

В спортивных играх: демонстрировать и применять в игре или процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия спортивных игр.

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

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100м, прыжок в длину или высоту, метание мяча, бег на выносливость; осуществлять соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.

Основы знаний о физической культуре, умение и навыки.

Социокультурные основы.

11 класс. Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

Психолого-педагогические основы.

11 класс. Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по различным видам спорта. Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых мероприятиях. Способы регулирования массы тела.

Медико-биологические основы.

11класс. Особенности техники безопасности и профилактике травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на здоровье.

Баскетбол.

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

Волейбол.

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

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.

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.

Уровень двигательной подготовленности учащихся 16-17 лет

Физические способности	Контрольные упражнения	Возраст, лет	Уровень					
			Мальчики			Девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
Скоростные	Бег 30м, с	16	5,5 и ниже	5,1-4,8	4,4 и выше	6,1 и выше	5,9-5,3	4,8 и выше
		17	5,2 и ниже	5,0-4,6	4,3 и выше	6,1 и выше	5,9-5,3	4,9 и выше
Координационные	Челночный бег 3x10	16	8,6 и ниже	8,1-7,7	7,3 и выше	9,7 и ниже	9,3-8,7	8,4 и выше
		17	8,2 и ниже	7,9-7,5	7,2 и выше	10,3 и ниже	9,6-8,7	8,4 и выше
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	16	180 и ниже	195-210	230 и выше	140 и ниже	158-180	198 и выше
		17	190 и ниже	205-220	240 и выше	143 и ниже	157-178	192 и выше
Выносливость	6-минутный бег, м	16	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	850 и ниже	1000-1200	1300 и выше
		17	1100 и ниже	1300-1400	1500 и выше	850 и ниже	925-1200	1300 и выше
Гибкость	Наклон вперед, из положения сидя, см	16	-1 и ниже	7-12	15 и выше	7 и ниже	12-14	20 и выше
		17	5 и ниже	9-12	15 и выше	6 и ниже	12-14	20 и выше
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из вися, кол-во раз (мальчики)	16	2 и ниже	6-11	15 и выше	_____		
		17	3 и ниже	7-12	15 и выше			

- 1) выполнять нижнюю прямую подачу мяча через сетку;
- 2) выполнять нападающий удар при встречных передачах;
- 3) играть в волейбол по упрощенным правилам, применять в игре технические приемы.

Учащиеся должны демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 60м с высокого старта с опорой на руку, с.	9,2	10,2
Силовые	Прыжок в длину с места, см.	180	165
	Лазание по канату на расстояние 6 м, с.	12	
	Поднимание туловища, лежа на спине, руки за головой, количество раз.		18
К выносливости	Бег 2000 м, мин.	8.50	10.20
К координации	Последовательное выполнение 5 кувырков, с.	10,0	14,0
	Броски малого мяча в стандартную мишень, м.	12.0	10.0

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 программ: по гимнастике, баскетболу, лёгкой атлетике, лыжной подготовке – 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 отдельным разделам программы. При том преимущественное значение имеют оценки за умения и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

Календарно-тематический поурочный план 11 класс.21-22г

№ п/п	Тем урока	Кол-во часов	Дата по плану	Дата по факту
	Легкая атлетика 11 час.			
1	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Техника спринтерского бега. Низкий старт (до 40м).	1		
2	Бег по дистанции (70- 80 м). Финиширование.	1		
3	Эстафетный бег. Тестирование - бег 30м.	1		
4	Техника спринтерского бега. Специальные беговые упражнения	1		
5	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.	1		
	Прыжки в длину с разбега (3 часа)			
6	Техника прыжка в длину с разбега. Отталкивание.	1		
7	Техника прыжка в длину с разбега. Тестирование – подтягивание.	1		
8	Прыжок в длину с разбега на результат. Специальные беговые упражнения	1		
	Метание гранаты (3 часа)			
9	Техника метания мяча на дальность. Чел-ночный бег. Тестирование – бег 1000м	1		
10	Техника метания гранаты.	1		
11	Метание гранаты на дальность.	1		
	Волей бол (16 часов			
12	ИОТ при проведении занятий по волейболу. Верхняя передача мяча в парах с шагом.	1		
13	Прием мяча двумя руками снизу. Учебная игра. Тестирование – прыжок в	1		

	длину с места			
14	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1		
15	Прием мяча двумя руками снизу. Позиционное нападение. Тестирование – наклон вперед, стоя...	1		
16	Техника передач и приема мяча. Позиционное нападение.	1		
17	Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой места. Учебная игра. Тестирование - поднимание туловища.	1		
18	Оценка техники передачи мяча. Прием мяча двумя руками снизу.	1		
19	Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра.	1		
20	Техника передач и приема мяча. Нижняя прямая подача.1	1		
21	Прямой нападающий удар через сетку. Нижняя прямая подача.	1		
22	Оценка техники подачи мяча. Учебная игра.			
23	Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование.	1		
24	Техника передач и приема мяча, прием мяча от сетки.	1		
25	Прямой нападающий удар через сетку. Одиночное блокирование.	1		
26	Нападающий удар. Нападение через 4-ю зону.	1		
27	Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча.	1		
	Гимнастика (21 час). Висы и упоры.			

	(11часов).			
28	ИОТ при проведении занятий по гимнастике. Висы и упоры.	1		
29	Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.).	1		
30	Строевые приемы. Подтягивания на перекладине. Толчком двух ног вис углом (д.).	1		
31	Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).	1		
32	Строевые приемы. Подъем переворотом. Толчком двух ног вис углом (д.).	1		
33	Подъем переворотом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	1		
34	Строевые приемы. Висы и упоры.	1		
35	Выполнение элементов на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях.	1		
36	Лазание по канату без помощи ног (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.).	1		
37	Лазание по канату в два приема. Упор присев на одной ноге (д.).	1		
38	Подтягивания на перекладине. Лазание по канату на скорость.	1		
39	Акробатические упражнения. Опорный прыжок. (10 часов).	1		
40	Акробатика. Длинный кувырок. Стойка на руках (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад.	1		
41	Совершенствование акробатических упражнений ¹	1		
42	Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.).	1		
43	Техника длинного кувырка. Стойка на руках.	11		
44	Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через коня.	1		

45	Техника опорного прыжка через коня.	1		
46	Совершенствование комбинации из акробатических элементов.	1		
47	Техника опорного прыжка через коня. Прыжки в глубину.	1		
48	Совершенствование комбинации из акробатических элементов и опорного прыжка.	1		
49	Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов.	1		
	Лыжная подготовка (18 часов). Баскетбол (21 час)			
50	ИОТ при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных ходов.	1		
1	Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов.	1		
52	Баскетбол. ИОТ при проведении занятий по спортивным играм. Техника ведения, передач и бросков мяча.	1		
53	Техника одновременного одношажного хода (стартовый вариант).	1		
54	Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км.	1		
55	Баскетбол. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Быстрый прорыв (2x1).	1		
56	Техника попеременного двухшажного хода, попеременного четырехшажного хода.	1		
57	Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.	1		
58	Баскетбол. Техника ведения, передач и бросков мяча.	1		
59	Совершенствовать технику переходов в классическом стиле.	1		
60	Прохождение дистанции 2 км на результат.	1		
61	Баскетбол. Быстрый прорыв (3 x 2).	1		

62	Оценка техники выполнения переходов в классическом стиле.	1		
63	Совершенствовать технику спусков и подъемов.	1		
64	Баскетбол. Передача мяча различными способами в движении. Зонная защита (2 x 13).	1		
65	Преодоление подъемов и препятствий.	1		
66	Грнорыжная эстафета с преодолением препятствий.	1		
67	Баскетбол. Техника броска мяча в прыжке со средней дистанции.	1		
68	Техника конькового хода.	1		
69	Прохождение дистанции 5 км (д.), 6 км (ю.)	1		
70	Баскетбол. Совершенствование передвижений и остановок игрока. Зонная защита (2 x 3).	1		
71	Совершенствование техники конькового хода.	1		
72	Техника конькового хода при подъеме в гору.	1		
73	Баскетбол. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (2 x 3).	1		
74	Прохождение дистанции 5 км на результат.	1		
75	Катание с гор. Сдача задолженностей.	1		
76	Сочетание элементов ведения, передач и бросков. Зонная защита (3 x 2).	1		
77	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита (3 x 2).	1		
78	Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Зонная защита (2 x 1x 2)	1		
79	Оценка техники ведения мяча. Передачи мяча в движении.	1		
80	Оценка техники передачи мяча. Передачи и	1		

	броски мяча с сопротивлением.			
81	Сочетание приемов ведения, передач и бросков с сопротивлением.	1		
82	Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска).			
83	Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча.	1		
84	Оценка техники броска в прыжке. Учебная игра.	1		
85	Нападение через заслон. Штрафной бросок. Учебная игра.			
86	Индивидуальные и групповые действия в защите. Учебная игра.			
87	Сочетание приемов ведения и броска с сопротивлением. Нападение против зонной защиты. Тестирование - поднимание туловища.			
88	Оценка техники штрафного броска. Двухсторонняя игра.	1		
89	Прямой нападающий удар из 2-ой зоны. Оценка техники прямого нападающего удара. Учебная игра.	1		
90	Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирующих. Учебная игра. Тестирование – подтягивание.	1		
91	Сочетание приемов: прием, передача, нападающий удар. Учебная игра.	1		
92	Верхняя прямая подача, прием подачи. Двухсторонняя игра. Тестирование – прыжок в длину с места.	1		
	Легкая атлетика (10 часов). Прыжок в высоту (3 часа).	1		
93	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.	1		
94	ИОТ при проведении занятий по легкой атлетике. Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега.	1		
95	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег.	1		

96	Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Приземление. Челночный бег.	1		
	Спринтерский бег. (4часа)			
97	Бег 30 м с низкого старта. Стартовый разгон.	1		
98	Бег по дистанции (70-90м). Финиширование. Тестирование - бег 30м.	1		
99	Бег 100 м с низкого старта. Финиширование.	1		
100	Бег 100 м с низкого старта на результат.	1		
101	Метание мяча и гранаты (3 часа)	1		
102	Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 800м.	1		

Перечень учебно-методического обеспечения

Учебно-методический комплект

Примерная рабочая программа физическая культура учащихся 10– 11 классы

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич / авт.-сост. А. Н. Каинов, Г. И. Курьерова. – Изд. 2-е- Волгоград: Учитель, 2013

Учебники

Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич

Физическая культура 10 – 11 классы. Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2011.

Пособие для обучающихся

Мейксон Г.Б., Любомирский Л.Е., Лях В.И. Физическая культура: учебник для учащихся 10 – 11 классов. – М.: Просвещение, 2001;

Пособия для учителя

1. Жилкин А. И. и др. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И.Жилкин, В.С.Кузьмин, Е.В.Сидорчук. — М.: Издательский центр «Академия», 2003.

3. Журнал «Физическая культура в школе».

4. Лёгкая атлетика в школе /под ред. Г.К. Холодова, В.С. Кузнецова, Г.А. Колодницкого. – М., 1998.

5. Лёгкая атлетика. Макаров А.Н. – М., 1990.

6. Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин. - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

8. Спортивные игры на уроках физкультуры /ред. О. Листов. – М.,2001.

9. Урок в современной школе /ред. Г.А. Баландин, Н.Н. Назаров, Т.Н. Казаков. – М., 2004.

10. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

Сайты

<http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

<http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

<http://www.sportreferats.narod.ru/> Рефераты на спортивную тематику.

<http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка.

