


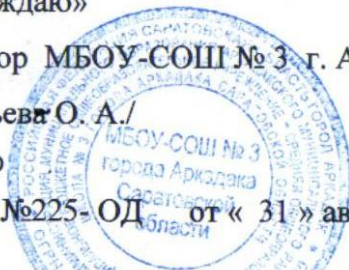


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа №3 г. Аркадака Саратовской области

<p>«Согласовано» Руководитель МО  /Аксиньина И.Е./ ФИО Протокол № 1 от « 29 » августа 2019 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ-СОШ №3 г. Аркадака  / Мелешко Н. З./ ФИО « 29 » августа 2019г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ-СОШ №3 г. Аркадака  / Васильева О. А./ ФИО Приказ №225-ОД от « 31 » августа 2019 г.</p> 
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

педагога первой квалификационной категории

Бумагиной Елены Владимировны

по физической культуре, 11 класс

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
« 30 » августа 2019г.

г.Аркадак
2019 г.

Пояснительная записка
к рабочей программе по физической культуре
для 11 класса

Рабочая программа по физической культуре составлена на основе Примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания для 10-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевича (М.: Просвещение, 2012)

Школьное образование в современных условиях призвано обеспечить функциональную грамотность и социальную адаптацию обучающихся на основе приобретения ими компетентного опыта в сфере учения, познания, профессионально-трудового выбора, личностного развития, ценностных ориентаций и смыслотворчества. Это предопределяет направленность целей обучения на формирование компетентной личности, способной к жизнедеятельности и самоопределению в информационном обществе, ясно представляющей свои потенциальные возможности, ресурсы и способы реализации выбранного жизненного пути.

Главной целью школьного образования является развитие ребенка как компетентной личности путем включения его в различные виды ценностной человеческой деятельности: учеба, познания, коммуникация, профессионально-трудовой выбор, личностное саморазвитие, ценностные ориентации, поиск смыслов жизнедеятельности. С этих позиций обучение рассматривается как процесс овладения не только определенной суммой знаний и системой соответствующих умений и навыков, но и как процесс овладения компетенциями.

«Физическая культура» призвана формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала у учащихся формируется целостное представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствовании его психосоматической природы.

Данное планирование предусматривает использование комплексной программы физического воспитания учащихся и предусматривает углубление обучения учащихся базовым двигательным действиям, включая технику основных видов спорта: легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры, лыжная подготовка. Раздел «Основы знаний о физической культуре» предусматривает изучение теоретических вопросов по углублению знаний о личной гигиене учащихся, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма человека, на развитие коллективных, трудовых, волевых и нравственных качеств личности, 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 предлагаются учащимся теоретические сведения на уроках об основных видах спорта, о безопасности и оказании первой помощи при травмах.

Изучение физической культуры на базовом уровне среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья.
- Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта.
- Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций.
- Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

На основании требований Государственного образовательного стандарта в содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи физического воспитания учащихся 11 класса:

- Содействие гармоничному физическому развитию, выработка умений использовать физические упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам.
- Формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.
- Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях.
- Дальнейшее развитие кондиционных и координационных способностей.
- Формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значении занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовке к службе в армии.
- Закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта.
- Формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания.
- Дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

Данная программа рассчитана на условия образовательного учреждения со стандартной базой для занятий физическим воспитанием, стандартным набором спортивного инвентаря и оборудования. Физическая культура является частью образовательной области и разработана с учетом логики

учебного процесса, межпредметных и внутрипредметных связей, планирование задач обучения осуществляется в логике поэтапного формирования двигательного навыка. Учебное содержание каждого из разделов программы излагается в логике от общего к частному и от частного к конкретному, что задает определенную логику в освоении школьниками учебного предмета, обеспечивает перевод осваиваемых знаний в практические навыки и умения.

Ключевая идея курса заключается в гармонизации духовных и физических сил, формировании общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Специфика курса «Физическая культура» 11 класса в требует особой организации учебной деятельности школьников в форме: уроки физической культуры, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Физическая культура играет важную роль, как в практической, так и в духовной жизни общества. Практическая сторона образования по физической культуре это двигательная активность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека, формирование двигательных навыков и развитие физических качеств определяют его физическую работоспособность, духовная - с интеллектуальным развитием человека, формированием характера и общей культуры. Духовно богатый человек выстраивает отношения с другими людьми на основе взаимопонимания и отзывчивости, умения вслушиваться в себя и находить в самом себе нужные жизненные решения. Иными словами: быть толерантным. Духовное здоровье является сложным сочетанием основных качеств личности и общественного сознания, обеспечивающим жизнеспособность человека и всего общества.

Практическая полезность двигательной (физкультурной) деятельности обусловлена тем, что она позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Без базовой подготовки по данному предмету невозможно стать образованным человеком, так как с помощью физических упражнений и других средств физического воспитания можно в широком диапазоне изменять функциональные состояние организма, целенаправленно регулировать его, при этом совершенствовать функции нервной системы, вызывать мышечную гипертрофию, увеличивать работоспособность сердечнососудистой и дыхательной системы и т.д.

Обучение физической культуре дает возможность развивать у учащихся основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, формирует у них представление о физической подготовке и физической нагрузке и ее влиянии на развитие систем организма.

Физическая культура как образование вносит свой вклад в формировании духовного и физического здоровья школьника, содействует всестороннему развитию учеников, способствует подготовке человека к жизнедеятельности, служит целям становления общей культуры россиян.

При организации процесса обучения в рамках данной программы предполагается применением следующих педагогических технологий обучения: организации самостоятельной работы, творческой деятельности, организации группового взаимодействия, оценки достижений, самоконтроля.

Внеурочная деятельность по предмету предусматривается в формах: спортивные секции по баскетболу, футболу, дни «Здоровья», спортивные соревнования по видам спорта.

Описание места учебного предмета и курса в учебном плане.

Рабочая программа для 11 класса составлена на основе Примерной программы основного общего образования, Федерального компонента государственного стандарта основного общего образования и комплексной программы «Физического воспитания» для учащихся 1-11 классов под редакцией В.И.Ляха М.Просвещение 2010г.

Количество часов по программе - 102 часов

По учебному плану – 102 часов, 3 часа в неделю.

Сроки реализации программы: 2019-2020 уч. Год.

В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен

знать/понимать:

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

– способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;

– правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

– выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;

– преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;

– выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;

– осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

– для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

– подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;

– организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;

– активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4

Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

По окончании основной школы учащийся должен показать уровень физической подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования.

Тематическое планирование

№ урока	Тема урока, тема раздела	Количество часов	Формы и методы контроля	ИКТ - ресурсы	Дата проведения	
					План	Факт
Легкая атлетика		9				
	Спринтерский бег	5				
1	Низкий старт. Стартовый разгон	1	текущий			
2	Низкий старт. Финиширование.	1	текущий			
3-4	Финиширование. Эстафетный бег	2	текущий			
5	Бег на результат (100 м). Эстафетный бег.	1	на результат. «5» - 13,1; 16 «4» - 13.5; 17,0 «3» - 14,3;17.5			
	Прыжок в длину					

6-7	Прыжок в длину способом «прогнувшись».	2	текущий			
8	Прыжок на результат.	1	«5»- 460 см; 410 «4»- 430 см; 380 «3»-410 см; 360			
9	Метание мяча и гранаты.	1				
Гимнастика		18				
10	Висы и упоры.	11				
11	Инструктаж по ТБ. Повороты в движении. Висы согнувшись и прогнувшись.	1	текущий			
12	Вис прогнувшись, вис согнувшись. Угол в упоре.	1	текущий			
13	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. Подтягивание на перекладине	2	текущий			
14	Перестроение из колонны по одному в колонну по восемь в движении. Повороты в движении. Развитие силы.	4	текущий			
15-16	Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. Развитие силы.	2	текущий			
17	Подтягивание на перекладине.	1	«5»- 11 р.; «4»-9 р.; «3»- 7 р.; (дев) «5»- 14.; «4»-13.; «3»- 12.			
	Акробатические упражнения. Опорный прыжок.	10				
18-19	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках. Кувырок назад из стойки на руках.	2	текущий			
20-21	Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках.	2				
22-23	Комбинация из разученных элементов (длинный кувырок, стойка на руках и голове, кувырок вперед). Прыжки в глубину.	2	текущий			

24-25	Комбинация из разученных элементов. Опорный прыжок через коня.	2	текущий			
26	Прыжки в глубину. Опорный прыжок через коня.	1	текущий			
27	Комбинация из разученных элементов.	1	Оценка техники выполнения комбинации из 5 элементов			
Спортивные игры(18 волейбол)						
	Волейбол.		текущий			
28-29	Инструктаж по Т.Б. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар.	2	текущий			
30-31	Комбинации из передвижений и остановок игрока.	2	текущий			
32-33	Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прямой нападающий удар. Нападение через 3-ю зону.	2	текущий			
34-35	Верхняя передача в шеренгах со сменой места. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку.	2	текущий			
36-37	Верхняя передача в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 4-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача.	2	Оценка техники подачи мяча			
38-39	Верхняя передача мяча в тройках. Групповое блокирование.	2	текущий			
40-41	Прием мяча двумя руками снизу. Нападение через 2-ю зону. Верхняя подача прямая, прием подачи.	2	Оценка техники нападающего удара.			
42-43	Верхняя передача в тройках, прием мяча снизу, при подаче	2	текущий			
44-45	Верхняя передача в тройках, прием мяча снизу, при подаче	2	текущий			
	Лыжная подготовка 18					

46	Техника безопасности по лыжной подготовке. Попеременный четырехшажный ход.	1	текущий			
47	Оказание первой помощи при обморожении. Совершенствование техники четырехшажного хода.	1	текущий			
48	Попеременный двухшажный ход	1	текущий			
49	Совершенствование техники попеременного двухшажного хода	1	текущий			
50	Лыжные гонки 2 км.	1	текущий			
51	Одновременный безшажный ход	1	текущий			
52	Совершенствование техники одновременного безшажного хода.	1	текущий			
53	Одновременный одношажный ход	1	текущий			
54	Совершенствование техники одновременного одношажного хода	1	текущий			
55	Одновременный двухшажный ход	1	текущий			
56	Совершенствование техники одновременного двухшажного хода	1	текущий			
57	Переход с одновременного на попеременный ход	1	текущий			
58	Совершенствование техники перехода с одновременного на попеременный ход	1	текущий			
59	Спуски со склонов с поворотом	1	текущий			
60	Совершенствование техники спусков со склонов с поворотом	1	текущий			
61	Спуски со склонов с торможением	1	текущий			
62	Совершенствование техники спусков со склонов с торможением	1	текущий			
63	Совершенствование техники лыжных ходов	1	текущий			
	Спортивные игры(27 баскетбол)		текущий			

64-65	Передач мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении одной рукой.	2	текущий			
66-67	Сочетание приемов: передача, ведение, бросок	2	текущий			
68-69	Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита.	2	текущий			
70-71	Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением	2	текущий			
72	Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сменой места, с сопротивлением	2	текущий			
73	Совершенствование перемещений и остановок игрока.	1	текущий			
74-75	Совершенствование передвижений и остановок. Передача мяча в движении.	1	текущий			
76-77	Бросок мяча в прыжке. Передача мяча в движении различными способами.	2	текущий			
78-79	Передача мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением.	2	текущий			
80-81	Передачи мяча различными способами. Ведение мяча с сопротивлением. Штрафной бросок.	2	текущий			
82	Ловля мяча от щита	1	текущий			
83	Совершенствование техники ловли мяча от щита	1	текущий			
84	Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости	1	текущий			
85	Техника ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости	1	текущий			
86	Техника ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости	1	текущий			
87	Техника ведения мяча с изменением высоты отскока и скорости	1	текущий			
88	Тактические действия в защите	1	текущий			

89	Техника тактических действий в защите	1	текущий			
90	Ловля мяча от щита	11	текущий			
Легкая атлетика		12				
91	Низкий старт. Стартовый разгон.	1	текущий			
92	Низкий старт. Финиширование.	2	текущий			
93	Низкий старт (30 м; 100 м)	1	«5»-13,5 с.; «4»-14,0 с.; «3»- 14,3 с.			
94	Метание мяча на дальность.	1	текущий			
95	Метание гранаты из различных положений.	1	текущий			
96	Метание гранаты на дальность.	1	«5»-32 м; «4»- 28 м; «3»-26 м			
97	Прыжок в высоту. Подбор разбега.	1	текущий			
98	Прыжок в высоту. Переход через планку.	1	текущий			
99	Прыжок в высоту. Приземление. Челночный бег.	1	«5»-13, 5с.; «4»-14,0 с.; «3»- 14,3 с.			
100	Эстафеты	1	текущий			
101	Бег 100 метров.	1	текущий			
102	Кросс 2000 (3000) метров	1	текущий			

СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ УЧЕБНОГО КУРСА

Социокультурные основы

11 класс. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности.

Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Психолого-педагогические основы

11класс. Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов,

способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Медико-биологические основы

11 класс. Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Приемы саморегуляции

11 класс. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Баскетбол(27)

11 класс. 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(18)

11 класс. Терминология волейбола. 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. Лыжная подготовка

Лыжная подготовка(18)

11 Класс. Попеременный двухшажный ход. Повороты переступанием на месте и в движении. Подъем «полуелочкой», «елочкой» и «лесенкой». Спуск прямо и наискось в основной стойке. Торможение «плугом». Прохождение учебных дистанций (протяженность дистанций регулируется учителем или учащимися).

Гимнастика с элементами акробатики(18)

11 класс. Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика(21)

11 класс. 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.

Требования к уровню подготовки учащихся 11 класса

***В результате изучения физической культуры на базовом уровне ученик должен
знать/понимать:***

– влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;

- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;

уметь:

– выполнять индивидуально подобранные комплексы оздоровительной и адаптивной (лечебной) физической культуры, композиции ритмической и аэробной гимнастики, комплексы упражнений атлетической гимнастики;

- выполнять простейшие приемы самомассажа и релаксации;
- преодолевать искусственные и естественные препятствия с использованием разнообразных способов передвижения;
- выполнять приемы защиты и самообороны, страховки и самостраховки;
- осуществлять творческое сотрудничество в коллективных формах занятий физической культурой;

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

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;
- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организации и проведения индивидуального, коллективного и семейного отдыха, участия в массовых спортивных соревнованиях;
- активной творческой жизнедеятельности, выбора и формирования здорового образа жизни.

Учащиеся должны уметь демонстрировать:

Физические способности	Физические упражнения	Мальчики	Девочки
Скоростные	Бег 100 м/с	14,3	17,5
	Бег 30 м/с	5,0	5,4
Силовые	Подтягивание в висе на высокой перекладине, кол-во раз	10	–
	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине, кол-во раз	–	14
	Прыжок в длину с места, см	215	170
К выносливости	Бег 2000 м, мин, с	–	10.00
	Бег 3000 м, мин, с	13.30	–

Перечень учебно-методического обеспечения

№ п/п	Наименование объектов и средств материально-технического оснащения	Необходимое количество	Примечание
-------	--	------------------------	------------

		Основная школа	
Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)			
	Стандарт основного общего образования по физической культуре		Стандарт по физической культуре, примерные программы, авторские рабочие программы входят в состав обязательного программно-методического обеспечения кабинета по физической культуре (спортивного зала)
	Примерная программа по физической культуре среднего (полного) общего образования (базовый профиль)		
	Авторские рабочие программы по физической культуре		
	Учебник по физической культуре		В библиотечный фонд входят комплекты учебников, рекомендованных или допущенных Министерством образования и науки Российской Федерации
Учебно-практическое оборудование			
	Щит баскетбольный игровой		
	Щит баскетбольный тренировочный		
	Стенка гимнастическая		
	Скамейки гимнастические		
	Стойки волейбольные		
	Перекладина гимнастическая пристенная		
	Канат для лазания		
	Обручи гимнастические		
	Комплект матов гимнастических		
	Перекладина навесная универсальная		
	Набор для подвижных игр		
	Аптечка медицинская		
	Стол для настольного тенниса		

	Комплект для настольного тенниса		
	Мячи футбольные		
	Мячи баскетбольные		
	Мячи волейбольные		
	Сетка волейбольная		
	Оборудование полосы препятствий		
Спортивные залы (кабинеты)			
	Спортивный зал игровой (гимнастический)		С раздевалками для мальчиков и девочек
	Кабинет учителя		Включает в себя: рабочий стол, стулья, сейф, шкафы книжные (полки), шкаф для одежды
	Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования		Включает в себя стеллажи, контейнеры
Пришкольный стадион (площадка)			
	Легкоатлетическая дорожка		
	Сектор для прыжков в длину		
	Игровое поле для футбола (мини-футбола)		
	Полоса препятствий		
	Лыжная трасса		

Список литературы

пособие для учащихся:

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

□ пособия для учителя:

– Лях, В. И. Физическое воспитание учащихся 10–11 кл. – М., 1997.

– Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.

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

– Методика преподавания гимнастики в школе. – М., 2000.

– Практикум по лёгкой атлетике / под ред. И. В. Лазарева, В. С. Кузнецова, Г. А. Орлова. – М., 1999.

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

– Кузнецов, В. С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. – М., 2003.

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

