

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

Тракторозаводское территориальное управление Департамента по образованию администрации Волгограда
МОУ СП №18

РАССМОТРЕНО

методическим объединением учителей
технологии, физической культуры, музыки,
обж и изобразительного искусства
протокол № 1 от 29.08.2022г.
Руководитель МО
Скачкова Н.В.

СОГЛАСОВАНО

Методист
Скачкова Н.В.
Протокол №1

от 29.08.2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор МОУ СП №18

Савенко Ж.В.

Приказ № 114 от 21.08 2022г.

Рабочая программа

учебного курса
по физической культуре
для 11 класса
на 2022 – 2023 учебный год

Составитель: Кириллин Артем Андреевич

Волгоград, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа для 11 классов, разработана на основе:

1. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30 августа 2010 г. № 889 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации реализующих программы общего образования» о введении в объем недельной учебной нагрузки общеобразовательных учреждений всех видов третьего часа физической культуры;
 2. «Федеральной комплексной программы физического воспитания» под редакцией доктора педагогических наук В.И. Ляха и канд. пед. наук А.А. Зданевича. М.: Просвещение – 2014 год.
- Соответствует основной образовательной программе среднего общего образования государственного казенного общеобразовательного учреждения кадетской школы-интерната с первоначальной летней подготовкой имени трижды Героя Советского Союза А.И. Покрышкина.

Учебный предмет «Физическая культура» входит в образовательную область «Физическая культура».

Цели и задачи

Целью программы является формирование физической культуры личности школьника посредством освоения основ содержания физической деятельности с общеприкладной и спортивной направленностью.

В соответствии с этим, программа физического воспитания учащихся 11 классов своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- на содействие гармоничному 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, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитие двигательных способностей на основе знаний о системе организма;

- углубленное 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. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент. Учитывая климатические особенности региона и возможности материально-физкультурно-спортивной базы кроссовая подготовка заменяется лыжной. Вариативная часть включает в себя программный материал по баскетболу.

Для прохождения теоретических сведений выделяется время в процессе уроков. 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.

Воспитательный потенциал предмета «Физическая культура»

Физическая

культура

—

область

деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

Это

часть

культуры.

представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, воспитания, физической подготовки и физического развития.

Урок физической культуры - это та дисциплина, где ребенок может развиваться духовно и физически. Именно этот урок воспитывает в них личные, коммуникативные, навыки. В ходе непосредственно самого урока детям дается основы дисциплины, в ходе ролевых или командных игр дети учатся поддерживать друг друга в каких-то трудных ситуациях, приходят к какому-то общему мнению, также учатся придерживаться определенных норм и правил.

Также уроки физической культуры развивают в детях психические процессы: внимание, память, мышление, речь, ощущение и восприятие, что играет немаловажную роль в развитии ребенка как личность.

На уроках физической культуры и во время спортивных мероприятиях обучающимся прививаются не только физические качества: быстрота, беглость, ловкость но и личностные и образовательные качества. В рамках физической культуры в общеобразовательном учреждении проводятся такие соревнования как, «Кросс Наций», соревнования по волейболу, мини-футболу, баскетболу и настольному теннису. Также обучающиеся следуют нормам ГТО тем самым приучая себя к основам дисциплинированности еще в стенах учреждения.

Таким образом, воспитание - это важнейший аспект, который педагоги должны осуществлять в ходе образовательного процесса. Урок физической культуры не чуть не отбрасывается поставленными целями, задачами и путями их решения которые ставит перед собой и перед детьми педагог в ходе урока или мероприятия. Ведь главная цель образовательного учреждения воспитание не просто специалиста или учащегося, а гармоничной личности, отвечающая требованиям современного мира.

Календарно-тематическое планирование 1 класс

№	Наименование раздела	Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся
1	Легкая атлетика (14 часов, 5 часов теории включают в уроки)	Бег	Правила поведения Т. Б. на уроках физ-ры. Беседа о двигательных качествах и их развитие. Комплекс УПГ. Техника низкого старта, стартовый разгон до 30 м. Прыжки с/м. Бег 2.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках
2	Бег	Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30 м, эстафетный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Искусство быть здоровым(теория).	Уметь правильно выполнить движение в беге с макс скоростью с низкого старта.	
3	Бег	Бег 30 м. (У), специально-беговые упражнения , прыжок в длину, биохимические основы бега.	Бегать с макс. скоростью.	
4	Прыжки и бег.	Прыжки с/м, бег 100м (У)и прыжках в длину, челночный бег 3*10 м.	Бегать с макс скоростью (100м)	
5	Метание „прыжки, бег	Челночный бег 3*10 м., метание м/м., бег 60 м	Уметь правильно выполнить движение в беге и метании	
6	Прыжки, метание и бег	Бег 60 м. (У), метание м/м., прыжки в длину с/р. Здоровье и основы совершенства(теория).	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	
7	Бег и метания	Здоровье и основы совершенства. Метание м/м., прыжки в длину с/р., кросс 500-1000 м.	Уметь правильно выполнить движение в беге	
8	Прыжки и бег	Прыжки в длину с/м(У), челночный бег, полоса препятствий.	Уметь правильно выполнить движение в беге и прыжках	
9	Бег и метания	Метания м/мяча, круговая эстафета, этап до 60 м. Коррекция телосложения(теория).	Уметь правильно выполнить движение в беге и метаниях.	
10	Бег и метания	Челночный бег 3x10 м (У). Силовая п-ка. Игра в футбол (м), волейбол (д).	Уметь правильно выполнить движение в беге	
11	Метания	Развитие скоростно-силовых качеств, метание гранаты, д-500гр., ю-700гр.	Уметь выполнять учебной гранаты.	
12	Метания	Метание гранаты (У). Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнить движение в беге	

13	Бег, прыжки.	Бег 2000м(д), 3000м(ю). Прыжки через к/ск.	Уметь правильно выполнять движение в прыжках
14	Бег	Бег до 6 мин. (у). Игра по желанию уч-ся.	Уметь правильно выполнять движение в беге
15	Игра	Беседа о правилах соревнований по легкой атлетике, рекорды. Игра в футбол (м), волейбол (д).	Знать технику безопасности на уроках легкой атлетики.
1	Кроссовая подготовка (12 часов)	Т.Б. на уроках по кроссовой подготовке. Оказание помощи при обмороках. Значение занятий для здоровья человека.	Уметь правильно распределять силы по дистанции.
2	Гладкий бег	Дистанция 2 км.	Уметь правильно распределять силы по дистанции, развивать выносливость.
3	Подъемы (бег в гору)	Прохождение дистанции 2 км.	Уметь правильно передвигаться.
4	Спуски (бег под гору).	Основные виды движений в спортивной практике	Умение сохранять уверенность, равновесие. видение ландшафта.
5	Бег в чередовании с ходьбой	Эстафета «Кто быстрее?».	Уметь правильно передвигаться.
6	Бег в равномерном темпе.	Дистанция 3 км.	Уметь правильно распределять силы по дистанции
7	Бег в равномерном темпе	Прохождение дистанции до 4 км. Преодоление бугров, впадин на трассе.	тоже
8	Спуски и подъемы	Подъем в гору и с горы. Игра «Гонки с выбыванием»	Уметь правильно передвигаться
9	Бег по пересечённой местности	Дистанция 2 км (д), 3км (м) на результат.	Совершенствование ЗУН
10	Преодоление вертикальных препятствий	Спец.-беговые упражнения, развитие выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе.
11	Преодоление горизонтальных	Развитие выносливости, закрепление навыков преодоления препятствий	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 минут.

12	препятствий	Бег в равномерном темпе.	Подвижные и спортивные игры	Уметь преодолевать препятствия
1	Баскетбол (21 час)	Передвижения и остановки игроков	Развитие скоростно-силовых качеств, быстрый прорыв(2х1). Инструктаж по ТБ.	Выполнять в игре или игровой ситуации тактико-технич. действия
5	Передача мяча	Передача мяча различным способом с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в 6/6	Передача мяча различными способами с пассивным сопротивлением защитника. Броски с места, в движении с различных точек. Игра в 6/6	Уметь правильно выполнять передачу мяча
6	Игра в баскетбол	Учебная игра в баскетбол.	Учебная игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол
7	Ведение мяча	Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движении с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.	Техника ведения мяча в различных стойках на месте, в движении с изменением направления, скорости. Жонглирование мячом.	Уметь правильно выполнять ведение мяча
8	Тактика нападения	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.	Нападение быстрым прорывом (3:2), прессинг, действие защиты в своей зоне. Игра по правилам мини-баскетбола.	Уметь правильно выполнять тактические действия в нападении
9	Заслон	Взаимодействия 2х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.	Взаимодействия 2х игроков в нападении защите через заслон. Игра в баскетбол.	Уметь правильно выполнять заслон
9		Каноны атлетической красоты.	Каноны атлетической красоты.	
10	Комбинации	Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов. Игра баскетбол.	Жонглирование мячом. Комбинации из освоенных элементов. Игра баскетбол.	Уметь правильно выполнить различные комбинации
11	Перемещения	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в 6/6.	Техника перемещений и владения мячом. Нападение быстрым прорывом. Игра в 6/6.	Уметь правильно выполнить перемещения
12	Баскетбол	Игра по упрощенным правилам в 6/6ол.	Игра по упрощенным правилам в 6/6ол.	Уметь играть в баскетбол
13	Штрафной бросок	Штрафной бросок (У). Броски по точкам. Игра в баскетбол.	Штрафной бросок (У). Броски по точкам. Игра в баскетбол.	Выполнение штрафного броска на оценку
14	Комбинации	Комбинации из основных элементов баскетбола. Игра в 6/6.	Комбинации из основных элементов баскетбола. Игра в 6/6.	Уметь правильно выполнить различные комбинации
15	Игра	Игровой урок. Итоги, игра в баскетбол.	Игровой урок. Итоги, игра в баскетбол.	Уметь играть в баскетбол
16	Передачи мяча	Баскетбольные комбинации с разнообразием передач мяча партнёру.	Баскетбольные комбинации с разнообразием передач мяча партнёру.	Умение выполнить ту или иную передачу в зависимости от ситуации(от поставленной задачи).
17	Броски мяча	Броски со средних дистанций: в прыжке, с сопротивлением.	Броски со средних дистанций: в прыжке, с сопротивлением.	Уметь правильно выполнять броски(техника, глазомер)
18	Игра в защите	Выбивание, вырывание, накрытие броска, блок-шот	Выбивание, вырывание, накрытие броска, блок-шот	Выполнять в игровой ситуации тактико-технические действия.

19	Ведение и броски мяча	Сочетание приёмов ведения и бросков мяча. Развитие координационных качеств.	Выполнять задания в игровых ситуациях или в игре.
20	Нападение и защита.	Командные и индивидуальные действия.	Уметь применять ЗУН в обороне и нападении
21	Игра	Командные и тактические действия.	Уметь применять ЗУН в игре
1	Волейбол (15 часов, 4 часа теория)	Стойки, перемещения	Уметь правильно выполнять стойки, перемещения
2	Передача мяча	Передача в паре, тройках на месте с перемещением. Нижняя подача. Игра 3*3 на 0,5 зала.	Уметь правильно выполнять передачу мяча
2(Т)		Физическая культура как компонент социальной зрелости личности(теория).	
3	Верхняя подача	Совершенствование изученных элементов игры в волейбол. Верхняя подача в паре (У). Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять верхнюю подачу
4	Приём мяча, передача, нападающий удар	Чередование приёмов мяча, передача, нападающий удар. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять приём мяча, передачу, нападающий удар
5	Приёмы снизу в паре	Приёмы снизу в паре (У). Верхняя подача мяча, приём снизу. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять прием снизу в паре
6	Верхняя подача, приём снизу	Верхняя подача, приём снизу, передача в зону 3-2, 3-4, нападающий удар.	Уметь правильно выполнять верхнюю подачу, прием снизу
6(Т)		Физическая культура как компонент социальной зрелости личности	
7	Нижняя подача	Нижняя подача (У). Совокупность приёма мяча, передача. Игра в волейбол	Уметь правильно выполнять нижнюю подачу
8	Верхняя подача, приёмы	Верхняя подача, приёмы, игра в зоны 3-2, 3-4. Отбивание кулаком через сетку. Игра в волейбол.	Уметь правильно выполнять верхнюю подачу, прием

9	Подбач мяча	Верхняя, нижняя передача, стоя спиной к партнёру, отбивание кулаком. Нападающий удар, блок	Уметь правильно выполнять подачу мяча
9(Т)		Физическая культура как компонент социальной зрелости личности	
10	Жесты судьи	Жесты судьи. Учебно-тренировочная игра.	Знать жесты судьи
11	Нападающий удар, блок	Жесты судьи. Нападающий удар, блок. Игра.	Уметь правильно выполнять нападающий удар, блок
12	Игровой урок	Игровой урок.	Уметь играть в волейбол
13	Индивидуальное и групповое блокирование	Блокирование прямого нападающего удара.	Выполнять техническое действие
14	Игровой урок	Позиционное нападение со сменной мест	Выполнять командное взаимодействие.
14(т)		Методика проведения «малых» форм физической культуры: физкультурминутка и физкультурпауза.	
15	Игровой урок	Учебные игры.	Выполнять тактико-технические действия в игре.
1	Гимнастика с элементами акробатики (15 часов, 6 часов теория)	Страховка	Уметь правильно выполнить страховку партнера
2	Повороты и перестроения	Беседа о значении гимнастических упражнений для развития координационных способностей(ТЕОРИЯ). Страховка и помощь во время занятий. Упражнения для самостоятельной тренировки, элементы аэробики.	Уметь правильно выполнить повороты и перестроения
3	Упражнения на бревне и лазание по канату	Повороты кругом в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по четыре, по восемь в движении. ОРУ. Акробатические упражнения, упр. на бревне (д), лазание по канату (м). Нетрадиционные формы физической культуры как средство совершенствования функциональных возможностей	Уметь правильно выполнять упражнения на бревне и лазание по канату

		организма.(ТЕОРИЯ)	
4	Акробатические соединения	Акробатические соединения, упр. для развития равновесия. Лазание по канату без помощи ног (м)	Уметь правильно выполнять акробатические соединения
5	Строевая подготовка	Строевая п-ка, акробатические соединения, комбинация на бревне.	Уметь правильно выполнять команды в строю
6	Акробатические соединения	ОРУ. Прыжки через скакалку. Совершенствование акробатических соединений. Упр. на бревне (д), лазание по канату без помощи ног (м). Нетрадиционные формы физической культуры как средство совершенствования функциональных возможностей организма(ТЕОРИЯ).	Выполнение акробатических соединений на оценку
7	Опорный прыжок	Опорный прыжок. Лазание по канату (у).	Уметь правильно выполнять опорный прыжок
8	Упражнения для развития силовых качеств	ОРУ на гимнастической скамейке, упр. с гантелями, силовая подготовка.	Уметь правильно выполнять упражнения.
9	Упражнения на развитие гибкости.	акробатические соединения (у). Что означает быть гибким, ловким, быстрым, сильным и выносливым.(ТЕОРИЯ)	Уметь правильно выполнять упражнения на перекладине, брусьях
10	Опорный прыжок	Опорный прыжок, , силовая п-ка.	Уметь правильно выполнять опорный прыжок
11	Круговая тренировка	Круговая тренировка, подтягивание, гибкость.	Уметь правильно выполнять упражнения в круговой тренировке
12	Упражнения с гантелями	Упр. с гантелями, набивание мячами, прыжки ч/ск., опорный прыжок. Что означает быть гибким, ловким, быстрым, сильным и выносливым(ТЕОРИЯ)	Уметь правильно выполнять упражнения с гантелями
13	Опорный прыжок	Опорный прыжок (у), полоса препятствий	Выполнение опорного прыжка на оценку
14	Упражнения с гимнастической скамейкой	Упражнения с гимнастической скамейкой. Эстафета с использованием гимнастического инвентаря.	Уметь правильно выполнять упражнения с гимнастической скамейкой
15	Полоса препятствий	Круговая тренировка, прыжки через скакалку за	Уметь правильно выполнять

			25. Основные виды движений в спортивной практике(ТЕОРИЯ).	прыжки через скакалку
1	Кросс-аэробно-товка (9 часов)		ТБ при занятиях кроссовой подготовкой. Оказание первой медицинской помощи	Уметь правильно распределять силы на дистанции.
2	Гладкий бег		Специально - беговые упражнения, развитие выносливости. Бег (22мин.)	Уметь бегать в равномерном темпе(до 25мин)
3	Преодоление горизонтальных препятствий		Бег по пересечённой местности, спортигры.	Уметь бегать в равномерном темпе до 25 мин.
4	Преодоление вертикальн. препятствий		Бег по пересечённой местности.	Уметь преодолевать препятствия.
5	Бег в гору(подъём)		Развитие специальной выносливости.	Уметь бегать в равномерном темпе, преодолевать подъём.
6	Бег под гору.		Развитие общей выносливости, координации на местности	Уметь маневрировать, преодолевать дистанцию рационально.
7	Специальная физическая подготовка		Спец- беговые упражнения, подвижные и спортивные игры.	Уметь правильно распределять силы.
8	Кросс		Кросс 3000м –юн.,2000м –дев..	Юн: «5»-12,4; «4»-14,4 ; «3»- 16,0 ; Дев: «5»-9,3 ; «4»- 11,0 ; «3»- 12,0.
9	СФП, ОФП.		Полоса препятствий с преодолением вертикальных. и горизонт. препятствий.	Умение качественно и рационально распределять силы по дистанции.
1	Легкая атлетика (16часов)	Бег	Повторить ТБ. на уроках лёгкой атлетики. Теория: «Влияние лёгкоатлетических упражнений на укрепление здоровья». Низкий старт, стартовый разгон. Бег 30 м, прыжки с/м.	Уметь правильно выполнить движение в беге
2		Бег, прыжки	Низкий старт. Бег 30 м. (у). Ускорение до 70-80 м., прыжки с/м. Методика проведения «малых» форм физической культуры: физкультминутка и физкультпауза	Бег 30 м на оценку
3		Прыжки, метание, бег	Метание м/м, кросс 500 (д), 1000 (м).	Прыжки с места на оценку
4		Бег, метание	Челночный бег 3*10 м. Метание м/м, бег 60 м.,	Уметь правильно выполнить

		Слоговая п-ка.	
5	Метание, бег	Метание м / м (У), кросс 1000 (д), 1500(м).	движение в беге, метании
6	Бег, подтягивание	Подтягивание (У), бег 100 м.	Метание м/м на оценку Подтягивание на оценку
7	Прыжки, бег, метание	Бросок набивного мяча вперед, вверх на дальность, прыжки в длину с/м, бег до 6 мин.	Уметь правильно выполнять движение в беге, прыжках, метании
8	Прыжки, Метание гранаты.	Прыжки в длину с/м (У), Метание гранаты: дев - 500г, юн- 700г.	Прыжки в длину с/м на оценку
9	Бег	6 мин (У), игра по желанию уч-ся. Методика проведения «малых» форм физической культуры: физкультурминутка и физкультурпауза	Уметь правильно выполнять движения в беге
10	Бег	Эстафетный бег, челночный бег 3х10м, полоса препятствий	Уметь правильно выполнять движения в беге
11	Эстафета	Эстафета круговая, игра в футбол, волейбол.. Методика проведения практических приемов физической культуры для обеспечения общей и умственной работоспособности.	Уметь правильно выполнять движения в беге
12	Бег	Бег 100 м. (У), Слоговая подготовка.	Бег 100 м на оценку
13	Полоса препятствий	Полоса препятствий. Игра в футбол, волейбол.	Уметь правильно преодолеть полосу препятствий
14	Игры	Игры, эстафеты, беседа о олимпиаде, зачётах, экзаменах по физкультуре.	
15	Игры	Игры, эстафеты, беседа о олимпиаде, зачётах, экзаменах по физкультуре.	
16	Итоги года	Итоги года. Консультация о теоретической подготовленности в области ФК и спорта.	

Перечень учебно-методического и программного обеспечения образовательного процесса

Программа к завершённой Программе «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. предметной линии и системе учебников И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2010г.).

Гуревич И.А.300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию. Практическое пособие-2-е изд. стереотип, - Мн.: Выш.шк.,2009

Подвижные игры для учащихся среднего школьного возраста; учебнометод. пособие/соавт.Л.В.Аустер, Сургут го-с, ун-т ХМАО-Югры. Сургут: ИЦ СурГУ,2009-60с

-Холодов Ж.К. Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания. Учеб. пособие М; Издательский центр «Академия»2009.

Материалы для контроля (тесты и т.п.)

Тесты, опрос, анкетирование.

Методическое пособие поурочными разработками

с Поурочные планы по физической культуре для учащихся 1-11 классов (С.В.Курьлев)

учащихся 1-11 классов

1. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. Л. Б. Кофмана. – М., 2000.
2. Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры / под ред. Э. Найминова. – М., 2001.

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

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

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

Список используемой литературы

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

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

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

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

10. Спорт в школе / под ред. И. П. Космина, А. П. Паршикова, Ю. П. Дузьяра. – М., 2003.

11. Журнал «Физическая культура в школе».

1. Википедия. Свободная энциклопедия [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://ru.wikipedia.org/wiki>

Цифровые и электронные

Сайты:

<http://festival.1september.ru/>

<http://nsportal.ru/>

<http://planeta.tspu.ru/>

образовательные ресурсы