

Федеральное государственное казенное общеобразовательное учреждение «Московское президентское кадетское училище имени М.А. Шолохова войск национальной гвардии Российской Федерации»

Согласовано
Заместитель начальника училища по учебной работе

 Е.В. Волченкова

«25» августа 2016 г.

Утверждаю
Начальник училища

 Н.И. Перепеча

«26» августа 2016 г.



Рабочая программа по физической культуре

для 10-11 класса

Составители:

Ащаулов Артем Викторович
преподаватель физической культуры
(первая квалификационная категория);

Молчанов Евгений Геннадьевич
преподаватель физической культуры

Москва, 2016 г.

Дисциплина «Физическая культура» для обучающихся 10-11 классов

Пояснительная записка

Учебная программа по дисциплине «Физическая культура» разработана на основе программ среднего (полного) общего образования, рекомендованных Министерством образования Российской Федерации .

Дисциплина «Физическая культура» призвана сформировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиционности в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области у обучающихся обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологической, психической и социальной сущности в человеке, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы.

Целью учебной программы является:

- привитие обучаемым понимания значимости для них высокой общей физической подготовленности, овладения необходимым объемом прикладных двигательных навыков и специальными и психическими качествами, позволяющими обеспечивать успешное овладение военной специальностью, сохранение здоровья и высокую работоспособность при дальнейшем обучении в военно-учебных заведениях;
- развитие необходимых физических качеств и способностей, совершенствование общих функциональных возможностей организма и укрепление собственного индивидуального здоровья;
- воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;
- овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, в занятиях специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;
- освоение системы знаний о необходимости занятий 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.

Задачами процесса физической подготовленности занимающихся являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- обеспечение правильного физического развития, формирование строевой выправки, нормального телосложения;
- развитие и совершенствование физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости);
- овладение необходимыми прикладными двигательными навыками, расширение двигательного опыта за счет использования разнообразных общеразвивающих физических упражнений в различных формах занятий;
- воспитание психической устойчивости, уверенности в своих силах, целеустремленности, смелости и решительности, настойчивости, самообладания, дисциплинированности и коллективизма;
- формирование привычки к регулярным занятиям физической культурой;
- овладение современными системами физического воспитания.

В результате изучения дисциплины «Физическая культура» обучаемые должны ЗНАТЬ:

- цели и задачи физической культуры, пути их решения;
- содержание и порядок выполнения физических упражнений, предусмотренных программой обучения;
- требования личной и общественной гигиены;
- цели и принципы современного олимпийского движения, его роль и значение в современном мире;
- профилактику травматизма и оказание первой помощи при травмах;
- экипировку и использование спортивного инвентаря на занятиях по физической культуре.

УМЕТЬ:

- выполнять предусмотренные настоящей программой приемы и действия, а также установленные упражнения Единой всероссийской спортивной и Военно-спортивной классификации;
- 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;
- самостоятельно заниматься физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительной направленностью;
- осуществлять контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью;
- использовать приемы страховки и самостраховки во время занятия по физической культуре;
- проводить судейство по видам спорта.

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

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

Изучение дисциплины «Физическая культура» организуется и проводится в форме учебных занятий (уроков), утренней физической зарядки и спортивной (секционной) работы (учебно-тренировочные занятия) в системе общего среднего (полного) образования. Степень усвоения учебной программы по физической культуре и уровень физической подготовленности обучающихся оцениваются в соответствии с требованиями нормативов и положений Наставления.

II. ТРЕБОВАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ, ПЛАНИРОВАНИЮ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

Физическое воспитание обучающихся в образовательном учреждении довузовской подготовки организуется и проводится в строгом соответствии с утвержденной программой по дисциплине «Физическая культура». Решение задач физического воспитания обучающихся осуществляется в процессе проведения учебных занятий, утренней физической зарядки и спортивной работы.

Основным видом учебных занятий по дисциплине «Физическая культура» являются практические занятия с целью формирования физических качеств, прикладных двигательных навыков, обеспечивающих правильное физическое развитие, укрепление здоровья и закаливание организма. Плотность и нагрузка на практических занятиях регулируются преподавателем в зависимости от уровня физической подготовленности обучающихся. Учебные занятия для обучающихся планируются и проводятся регулярно на протяжении недели, месяца, года.

При планировании занятий по разделам дисциплины «Физическая культура», состав учебной группы, должен быть не более 25 человек, а при проведении занятий по плаванию – не более 15 человек на одного преподавателя.

Занятия по гимнастике проводятся в специально оборудованных местах, оснащенных гимнастическими снарядами и тренажёрами. Главное внимание в процессе занятий обращается на общее физическое развитие занимающихся и изучение техники выполнения физических упражнений, предусмотренных программой, а также на развитие у них необходимых физических и морально-волевых качеств.

Занятия по преодолению препятствий проводятся на специально оборудованных элементах полосы препятствий при строгом соблюдении требований безопасности. При обучении способам преодоления препятствий необходимо выработать у обучающихся навыки в быстром и сноровистом преодолении отдельных препятствий, в метании гранат по цели.

Приемы рукопашного боя отрабатываются на специально оборудованной площадке или в зале на борцовском ковре или гимнастических матах. В ходе занятий выработать у обучающихся первичные навыки борьбы с противником в рукопашной схватке, развивать смелость решительность, ловкость и быстроту в действиях.

Лыжная подготовка проводится в зависимости от климатогеографических условий на стадионе или на специально изученной местности. На занятиях основное внимание уделять обучению навыков передвижения на лыжах по различной местности, воспитанию упорства и настойчивости, закаливанию организма.

Занятия по легкой атлетике проводятся на стадионе, или на специально оборудованных площадках, или на местности. Занятия следует направлять на ознакомление обучающихся с техникой бега на короткие, средние и длинные дистанции, на привитие навыков в метании гранат, развитие общей выносливости, быстроты, упорства и закаливание организма.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на формирование навыков игры в баскетбол, волейбол, футбол; развитие быстроты, ловкости и общей выносливости; пространственной ориентации, способности к распределению внимания, воспитание решительности и инициативы; снятие эмоционального напряжения, возникающего в процессе обучения, а также формирование правильных взаимоотношений в коллективе.

Занятия по плаванию направлены на формирование навыков спортивного плавания, прыжков в воду, оказание первой помощи утопающим, развитие общей выносливости, воспитание смелости и решительности.

В содержание комплексных занятий включаются упражнения, приемы и действия из различных разделов программ по дисциплине «Физическая культура». Комплексные

занятия целесообразно планировать в начале полугодия – в интересах повышения разностороннего уровня физической подготовленности и в конце – для тренировки изученных упражнений и совершенствования техники их выполнения.

В целях закрепления навыков и достижения высокого уровня развития физических и волевых качеств необходимо проводить тренировки изученных физических упражнений на утренней физической зарядке, во время спортивной работы и на других учебных дисциплинах, связанных с физической подготовкой занимающихся.

Проверка физической подготовленности обучаемых проводится в процессе обучения и в конце каждой четверти. Каждый обучаемый в течение года должен быть оценен по всем изученным упражнениям учебной программы.

В спортивной (секционной) работе в системе дополнительного образования главное внимание обращать на привлечение всех занимающихся к занятиям в секциях по разным видам спорта, культивируемым в образовательном учреждении и к участию в спортивных соревнованиях, проводимых в различных масштабах и различными ведомствами.

Для качественного обеспечения учебных занятий и спортивной работы в образовательном учреждении учебно-материальная база и спортивный инвентарь должны отвечать всем соответствующим требованиям.

В зависимости от климатических условий и возможностей задействования необходимых спортивных сооружений, в программу могут быть внесены изменения в распределении учебного времени по темам и видам учебных занятий.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО РАЗДЕЛАМ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 10-11-х КЛАССОВ

Тема 1. Теоретическая подготовка

Целью занятия по теоретической подготовке обучающихся является формирование теоретических знаний по вопросам физической культуры обучающихся. Занятия проводятся в составе подразделения преподавателями отдельной дисциплины «Физическая культура».

Темы теоретических занятий по физической культуре

№ занятия	Наименование темы	Количество часов
1.	Влияние физических упражнений на организм человека	1
2.	Содержание физических упражнений по программе физической культуры	1
3.	Требования личной и общественной гигиены в процессе занятий	1
4.	Меры по предупреждению травматизма в процессе занятий по физической культуре	1

10 КЛАСС

Гимнастика и атлетическая подготовка

Занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на развитие ловкости, силы и силовой выносливости, гибкости, пространственной ориентировки, прикладных двигательных навыков, воспитание смелости и решительности, настойчивости и упорства, совершенствование осанки, строевой выправки и подтянутости.

Знать: команды, подаваемые на занятиях по разделу «гимнастика и атлетическая подготовка»; название программных упражнений и нормативы; требования безопасности на занятиях, приемы оказания помощи, страховки и самостраховки в процессе обучения; команды, которые подаются для проведения строевых приемов, общеразвивающих упражнений на месте и в движении; последовательность общеразвивающих упражнений в подготовительной части занятия.

Уметь выполнять:

- строевые приемы и упражнения на внимание;
- строевые приемы и действия занимающихся у снарядов;
- общеразвивающие упражнения в движении и на месте;
- лазание по канату с помощью ног;
- упражнения на перекладине – подтягивание, подъем переворотом, поднимание ног, подъем силой, мах дугой, соскок махом назад;
- упражнения на брусьях – сгибание и разгибание рук в упоре, соскок махом вперед с поворотом налево;
- акробатические упражнения – стойка на голове силой, кувырки вперед;
- опорные прыжки – прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 100-110 см;
- упражнения с тяжестями – поднимание гири 16 кг толчком;
- комплексные упражнения – комплексное силовое упражнение, комплексное акробатическое упражнение;
- упражнения на гибкость;
- подвижные игры, эстафеты.

Легкая атлетика

Занятия по легкой атлетике направлены на преимущественное развитие скоростно-силовой выносливости с помощью прыжковых упражнений и бега на короткие дистанции, развитие выносливости с помощью бега по пересеченной местности и бега на средние дистанции.

Знать: легкоатлетическую терминологию.

Уметь выполнять: строевые приемы в составе подразделения при переходе с шага на бег и наоборот, повороты при движении строем, специальные упражнения скоростно-силовой тренировки (прыжки, ускорения). Бег 400 м, челночный бег 10х10 м, бег на 100 м, 1 и 3 км метание гранаты Ф-1, прыжок в длину с места.

Лыжная подготовка

Занятия по лыжной подготовке направлены на совершенствование изученных ранее способов передвижения на лыжах; строевого приема с лыжами и на лыжах; изучение смены способов передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и условий скольжения; изучение способов преодоления препятствий на местности; подготовку к сдаче практических нормативов (учебных).

Знать: основные сведения по тактике лыжных гонок.

Уметь выполнять: способы передвижения на лыжах: комбинированные ходы; тренировку на местности (равномерно пробегать со средней скоростью 5 – 6 км); прохождение отрезков с соревновательной скоростью 800 м; прохождение отрезков на скорость до 200 м; учебный норматив – лыжная гонка 5 км.

Плавание

Занятия по плаванию направлены на преимущественное развитие общей выносливости с использованием плавания способом брасс, кроль на груди, кроль на спине; формирование ловкости с использованием прыжков в воду, овладение навыками оказания помощи утопающему.

Знать: роль физической культуры и, в частности, плавания для всестороннего развития личности; технику выполнения плавания всеми способами, старты, повороты и прыжки в воду; нормативные требования и условия выполнения упражнений.

Уметь выполнять: плавание способами брасс, кроль на груди (на время); плавание способами дельфин и кроль на спине (25 м); старты и повороты; оказывать помощь утопающему.

Спортивные единоборства

Занятия по спортивным единоборствам и армейскому рукопашному бою направлены на формирование навыков в выполнении приемов борьбы и ударной техники армейского рукопашного боя (удары руками, ногами); развитие быстроты в действиях и специальной выносливости; воспитание смелости, решительности, инициативы и уверенности в собственных силах.

Знать: общую терминологию предмета «Физическое воспитание» и его раздела «Спортивные единоборства»; цель и задачи обучения по физической культуре в средней школе и специальных военно-учебных заведениях; историю возникновения и развития спортивных единоборств в России и в иностранных государствах; правила борьбы самбо и армейского рукопашного боя; основы личной и спортивной гигиены и меры предупреждения травматизма на занятиях по спортивным единоборствам.

Уметь выполнять: двухсторонние полуобусловленные схватки (спарринги); приемы: подхват изнутри, бросок через бедро, бросок через спину с захватом головы, бросок с захватом руки под плечо, бросок с захватом руки на плечо, бросок через грудь, бросок через плечо («Мельница»), переворачивание с захватом рукава, переворачивание с захватом руки и ноги изнутри, переворачивание косым захватом, переворачивание поворотом противника, удержание сбоку; сваливания; подсечки, высекания ногами, удары правой и левой рукой прямо, сбоку на месте и в движении, удары правой и левой ногой прямо, сбоку, по ногам, в туловище, в голову на месте и в движении, удары руками и ногами в сочетании с борьбой.

Спортивные и подвижные игры

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие скоростной выносливости, точности движений и тактического мышления в ходе двусторонней игры, а также дальнейшее совершенствование ловкости и координации движений.

Знать: тактические действия волейбольной команды (в нападении и защите); тактические действия команды с применением различных систем игры в мини-футболе.

Уметь выполнять: двусторонние учебно-тренировочные игры по волейболу, баскетболу и мини-футболу.

11 КЛАСС

Гимнастика и атлетическая подготовка

Занятия по гимнастике и атлетической подготовке направлены на преимущественное развитие силы и силовой выносливости, ловкости, гибкости, устойчивости к укачиванию; совершенствование строевой выправки и подтянутости; совершенствование прикладных двигательных навыков; воспитание настойчивости и упорства.

Знать: последовательность упражнений в обучении гимнастическим и атлетическим упражнениям.

Уметь выполнять:

- строевые приемы и упражнения на внимание;
- строевые приемы и действия занимающихся у снарядов;
- общеразвивающие упражнения в движении и на месте;
- комплексы вольных упражнений №1, №2; №3
- лазание по канату различными способами;
- упражнения на перекладине – подтягивание, подъем переворотом, поднимание ног, подъем силой, комбинированное силовое упражнение, подъем завесом, мах дугой, соскок махом назад;
- упражнения на брусьях – сгибание и разгибание рук в упоре, соскок махом вперед с поворотом налево;
- акробатические упражнения – стойка на голове силой, кувырки вперед через препятствие;
- опорные прыжки – прыжок ноги врозь через козла в длину высотой 100-110 см;
- упражнения с тяжестями – поднимание гири 16 кг толчком по длинному циклу;
- комплексные упражнения – комплексное силовое упражнение, комплексное акробатическое упражнение;
- упражнения на гибкость;
- подвижные игры, эстафеты.

Легкая атлетика

Занятия по легкой атлетике направлены на преимущественное развитие скоростно-силовой выносливости с помощью различных методов беговой тренировки, развитие выносливости с помощью бега на средние и длинные дистанции.

Знать: последовательность обучения легкоатлетическим упражнениям.

Уметь выполнять: специальные упражнения скоростно-силовой тренировки (самостоятельно); бег на 100 м, бег на 400 м, бег на 1, 3 и 5 км, метание гранаты Ф-1 на дальность и точность, прыжок в длину с разбега.

Лыжная подготовка

Занятия по лыжной подготовке направлены на совершенствование изученных ранее способов передвижения на лыжах; строевой прием с лыжами и на лыжах; изучение смены способов передвижения на лыжах в зависимости от рельефа местности и условий скольжения; изучение способов преодоления препятствий на местности; подготовка к сдаче практических нормативов (учебных).

Знать: последовательность обучения действиям с лыжами и на лыжах.

Уметь выполнять: изученные способы передвижения на лыжах; тренировку на различном рельефе (равномерно со средней скоростью 6 – 8 км, прохождение отрезков с соревновательной скоростью до 300 м), учебный норматив 5 км.

Плавание

Занятия по плаванию направлены на преимущественное использование общей выносливости с помощью плавания всеми способами, развитие силовой выносливости с помощью а также повышение устойчивости организма к кислородному голоданию с помощью ныряния в длину; развитие ловкости с использованием прыжков в воду с вышки, стартов и поворотов.

Знать: последовательность обучения различным способам плавания и прыжков в воду;

Уметь выполнять: плавание способом брасс, кроль на время; плавание способом дельфин и кроль на спине (50 м); прыжки с 3 – метровой вышки; помощь утопающему.

Спортивные единоборства

Занятия по армейскому рукопашному бою направлены на формирование навыков в выполнении приемов рукопашного боя и комплексов приемов на 8 счетов из НФП-2009: развитие быстроты в действиях и специальной выносливости; воспитание смелости, решительности, инициативы и уверенности в собственных силах.

Знать: цель и задачи обучения по физической культуре в средней школе и специальных военно-учебных заведениях; общую терминологию предмета «Физическое воспитание» и её раздела «Спортивные единоборства»; историю возникновения и развития спортивных единоборств в России и в иностранных государствах; основы личной и спортивной гигиены на занятиях спортивными единоборствами и рукопашным боем; цель, задачи и общую направленность обучения военнослужащих разделу физической подготовки «Рукопашный бой»; систематику приемов и действий, а также терминологию и правила армейского рукопашного боя и спортивных единоборств; меры предупреждения травматизма на занятиях и соревнованиях по рукопашному бою и спортивным единоборствам.

Уметь выполнить: двухсторонние необусловленные схватки.

Спортивные и подвижные игры

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие выносливости, тактического мышления, дальнейшее совершенствование основных физических качеств.

Знать: порядок подготовки к двусторонней учебно-тренировочной игре.

Уметь выполнять: двусторонние учебно-тренировочные игры по пройденным видам спортивных и подвижных игр.

**К КОНЦУ КАЖДОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ ОБУЧАЮЩИЙСЯ ДОЛЖЕН
ОВЛАДЕТЬ НОРМАТИВАМИ**

НОРМАТИВЫ по физической культуре для обучающихся 10-11-х классов

Наименование упражнения	№ упр.	Единица измерения, Количество раз	Нормативы и нормативные требования					
			10-й класс		11-й класс			
			«отл.»	«хор.»	«удовл.»	«отл.»	«хор.»	«удовл.»
Комплекс вольных упражнений №1	1	балл	Оценивается согласно п.281 НФП					
Комплекс вольных упражнений №2	2	балл	Оценивается согласно п.281 НФП					
Подтягивание на перекладине	3	кол-во раз	13	11	9	14	12	10
Поднимание ног к перекладине	4	кол-во раз	13	11	9	14	12	10
Подъем переворотом на перекладине	5	кол-во раз	7	5	3	8	6	4
Подъем силой на перекладине	6	кол-во раз	4	3	2	5	4	3
Комбинированное силовое упражнение на перекладине	7	кол-во раз	-	-	-	8	6	4
Соскок махом назад на перекладине	8	балл	Оценивается согласно п.281 НФП					
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусках	9	кол-во раз	12	11	10	14	13	12
Соскок махом вперед на брусках	10	балл	Оценивается согласно п.281 НФП					
Прыжок ноги врозь через козла в длину	11	балл	Оценивается согласно п.281 НФП					
Прыжок ноги врозь через коня в длину	12	балл	Оценивается согласно п.281 НФП					
Стойка на голове (лопатках)	13	балл	Оценивается согласно п.281 НФП					
Кувырок вперед (назад)	14	балл	Оценивается согласно п.281 НФП					
Комплексное акробатическое упражнение	15	с	10,2	10,8	11,4	10,0	10,6	11,2
Комплексное силовое упражнение	18	кол-во раз	50	46	42	52	48	44
Поднимание гири, 16 кг (до 65 кг и выше 65 кг)	19	кол-во раз	35\40	30\35	25\30	40\45	35\40	30\35
Упражнение на гибкость	20	балл	Оценивается согласно требованиям упражнения №20					
Лазание по канату (шесту)	21	балл	Оценивается согласно требованиям упражнения №21					
Бег на 60 м	22	с	8,0	8,3	8,8	7,8	8,0	8,5
Бег на 100 м	23	с	13,9	14,2	15,2	13,8	14,2	15,1
Челночный бег 10х10 м	25	с	26	27	28	25	26	27
Бег на 400 м	26	мин, с	1,20	1,30	1,40	1,15	1,20	1,30
Бег на 1 км	27	мин, с	3,20	3,30	3,45	3,15	3,25	3,40
Бег на 3 км	28	мин, с	12,00	12,30	13,30	11,30	12,00	13,00
Марш-бросок на 5 км	29	мин, с	27,00	28,00	29,00	26,00	27,00	28,00
Прыжок в длину с места	30	см	220	210	200	230	220	210
Прыжок в длину с разбега	31	см	440	400	340	480	440	400
Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивания»	32	см	135	130	115	140	135	120

Распределение времени на различные виды программного материала для освоения дисциплины
«Физическая культура»

НОМЕР И НАИМЕНОВАНИЕ ТЕМЫ	Количество часов (уроков)	
	Класс	
	10-й	11-й
<i>ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ</i>		
Тема 1. Теоретическая подготовка (основы знаний о физической культуре)	Во время урока	
Тема 2. Гимнастика с элементами акробатики.	14	14
Тема 3. Плавание	-	-
Тема 4. Спортивные единоборства и рукопашный бой	-	-
Тема 6. Лыжная подготовка	-	-
Тема 7. Легкая атлетика	16	16
Тема 8. Спортивные игры	10	10
Тема 9. Комплексное занятие (за счет вариативной части)	8	8
ИТОГО ЗА ПЕРВОЕ ПОЛУГОДИЕ:	48	48
<i>ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ</i>		
Тема 1. Теоретическая подготовка (основы знаний о физической культуре)	Во время урока	
Тема 2. Гимнастика с элементами акробатики	-	-
Тема 3. Плавание	-	-
Тема 4. Спортивные единоборства и рукопашный бой	8	8
Тема 6. Лыжная подготовка	19	20
Тема 7. Легкая атлетика	12	10
Тема 8. Спортивные игры	11	9
Тема 9. Комплексное занятие (за счет вариативной части)	5	5
Зачёт с оценкой	2	2
ИТОГО ЗА ВТОРОЕ ПОЛУГОДИЕ:	57	54
ИТОГО ЗА ГОД:	105	102

ЛИТЕРАТУРА

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся: 1-11 классы В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2011 – 128 с.
2. Физическая культура: 10-11 классы: Учеб. для общеобразоват. учреждений/ В.И.Лях, А.А.Зданевич. – М.: Просвещение, 2011.-237 с.
3. Физическая культура: 5-11 классы / В.И.Виненко.-Волгоград:Учитель, 2012.-254 с.;
4. Физическая культура: 10-11 классы: Комплексная программа физического воспитания учащихся В.И.Ляха, А.А.Зданевича/Авт.-сост. А.Н.Каинов, Г.И.Курьерова.-изд.2-е.- Волгоград: Учитель, 2012 – 171 с.
5. Организация спортивных секций в школе: программы, рекомендации/Авт.-сост. А.Н.Каинов – Волгоград:Учитель, 2011.-167 с.
6. Физкультура для учащихся 1-11 классов специальных медицинских групп/ Авт.-сост К.Р.Мамедов – 2 – е изд., стереотип.-Волгоград: Учитель, 2008. – 83 с.
7. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ (ред.от 21.04.2011 г.)
8. Национальная доктрина образования в РФ. Постановление Правительства РФ от 04.10.2000г. № 751
9. Базисный учебный план общеобразовательных учреждений РФ. Приказ Мин.обр.РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.)
10. Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ Мин.обр.РФ от 19.05.1998 г. № 1235
11. Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 110 – р
12. О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. №06 – 499
13. Концепция Федеральной целевой программы развития образования на 2011-2015 гг. Распоряжение Правительства РФ от 07.02.2011 г. № 163 – р
14. Гимнастика и атлетическая подготовка: Учебник для курсантов и слушателей института /Под ред. В. И. Силина, Н. Г. Лутченко. – СПб: СК МО РФ, ВИФК, 1997. – 388 с.
15. Ускоренное передвижение и легкая атлетика: Учебник для курсантов и слушателей ВИФК / Под ред. И.П. Холодова – СПб, ВИФК, 2005 – 376 с.
16. Преодоление препятствий и военно – спортивные многоборья: Учебник для курсантов и слушателей ВИФК / Под ред. А.В. Зюкина – СПб, ВИФК, 2005. – 419 с.
17. Рукопашный бой и спортивные единоборства: Учебник для курсантов и слушателей ВИФК / Под ред. А.В. Зюкина – СПб, ВИФК, 2005 – 419 с.