**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

к рабочей программе по физической культуре для учащихся 11 класса.

 Рабочая программа разработана на основе авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1- 11 классов»

В. И. Ляха, А. А. Зданевича (Изд. 2-е - Волгоград:Учитель, 2013).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1.1.3.6.1.2.1 | Физическая культура | Лях В.И. **Физическая культура** (базовый уровень). 10- 11 класс. – М.: Просвещение.. 2021 г. |

В соответствии с ФБУПП учебный предмет «Физическая культура» вводится как обязательный предмет в средней школе, на его преподавание отводится 99 часов в год (3 часа в неделю).

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

**Задачи физического воспитания**обучающихся11 класса направлены:

- на содействие гармоническому развитию личности, выработку умений использовать физи­ческие упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления здоро­вья, противостояния стрессам;

- на расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в

различныхпо сложности условиях;

 - на дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;

 - на формирование знании о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировки, значении занятий физической культуры для будущей трудовой деятельности;

- на углубленное представление об основных видах спорта;

 - на закрепление потребности к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и за­нятием любимым видом спорта в свободное время;

 - на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей, содействию развития 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 материальной 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. По окончании средней школы обучающийся должен показать уровень физиче­ской подготовленности не ниже результатов, приведенных в разделе «Демонстрировать», что соответствует обязательному минимуму содержания образования. По окончании средней школы учащийся сдает дифференцированный зачет.

В содержании тематического планирования предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно -ориентированный, деятельностный подходы. Тематически план предусматривает разные варианты дидактико-технологического обеспечения учебного процесса. В частности, в 11 классе (базовый уровень) дидактико-технологическое оснащение включает таблицы, схемы, карточки, картотеки игр.

 Для информационно-компьютерной поддержки учебного процесса предполагается использование следующих программно-педагогических средств, реализуемых с помощью компьютера: электронные папки для подготовки учащихся по теоретическому курсу по физической культуре, учебные презентации по лёгкой атлетике и спортивным играм.

**Критерии оценивания успеваемости по базовым составляющим физической подготовки обучающихся**

**I. Знания**

При оценивании знаний по предмету «Физическая культура» учитываются такие показатели: глубина, полнота, аргументированность, умение использовать их применительно к конкретным случаям и занятиям физическими упражнениями.

С целью проверки знаний используются следующие методы: опрос, проверочные беседы (без вызова из строя), тестирование.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4** | **Оценка 3** | **Оценка 2** |
| За ответ, в котором учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности | За тот же ответ, если в нём содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки | За ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются проблемы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике | За не понимание и незнание материала программы |

**II. Техника владения двигательными умениями и навыками**

 Для оценивания техники двигательными умениями и навыками используются следующие методы: наблюдение, вызов из строя для показа, выполнение упражнений и комбинированный метод

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4**  | **Оценка 3**  | **Оценка 2**  |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно, чётко, с отличной осанкой, в надлежащем ритме; ученик понимает сущность движения, его назначение, может разобраться в движении, объяснить, как оно выполняется, и продемонстрировать в нестандартных условиях; может определить и исправить ошибки, допущенные другим учеником; уверенно выполнять учебный норматив | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначитель-ных ошибок | Двигательное действие в основном выполнено правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к скованности движений, неуверенности. Учащийся не может выполнить движение в нестандартных и сложных в соревновании с уроком условиях | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка |

**III**. **Владение способами**

**и умениями осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Оценка 5** | **Оценка 4**  | **Оценка 3**  | **Оценка 2**  |
| Учащийся **умеет:**- самостоятельно организовать место занятий;- подбирать средства и инвентарь и применять их в конкретных условиях;- контролировать ход выполнения деятельности и оценивать итоги | **Учащийся:**- организует место занятий в основном самостоятельно, лишь с незначительной помощью; допускает незначительные ошибки в подборе средств; контролирует ход выполнения деятельности и оценивает итоги | Более половины видов самостоятель-ной деятельности выполнены с помощью учителя  | Учащийся не может выполнить самостоя-тельно ни один из пунктов |

**IV. Уровень физической подготовленности учащихся**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Оценка 5** | **Оценка 4**  | **Оценка 3**  | **Оценка 2**  |
| Исходный показатель соответствует высокому уровню подготовленности, предусмотренному обязательным минимумом подготовки и программой физического воспитания, которая отвечает требованиям государственного стандарта и обязательного минимума содержания обучения по физической культуре, и высокому приросту ученика в показателях физической подготовленности за определённый период времени | Исходный показатель соответствует среднему уровню подготовленнос-ти и достаточному темпу прироста | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовлен-ности и незначительному приросту | Учащийся не выполняет государствен-ный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовлен-ности |

(При оценке физической подготовленности приоритетным показателем является темп прироста результатов. Задание учителя по улучшению показателей физической 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.

**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** | 63 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Спортивные игры (волейбол) | 21 |
| 1.3 | Гимнастика с элементами акробатики | 21 |
| 1.4 | Легкая атлетика | 21 |
| 2 | **Вариативная часть** | 39 |
| 2.1 | Баскетбол | 21 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 18 |
|  | Итого | **102** |

**Тесты проводятся 2 раза в год (в начале и конце учебного года).**

**Содержание тестов общефизической подготовленности.**

1. Прыжок в длину с места.

2. Подтягивание.

3. Поднимание туловища за 30 секунд.

4. Бег 30м

5. Наклон вперед из положения сидя.

6. Бег 1000м.

 **ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

**Основы знаний о физической культуре, умения и навыки**

**Социокультурные основы**

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

**Психолого-педагогические основы**

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**

Особенности техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические и восстановительные мероприятия при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом. Вредные привычки, причины возникновения и пагубное влияние на здоровье.

**Приёмы саморегуляции**

Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги.

**Баскетбол**

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 дозировка нагрузки при занятиях баскетболом.

**Гимнастика с элементами акробатики**

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.

**Лёгкая атлетика**

Основы биомеханики лёгкоатлетических упражнений. Влияние лёгкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лёгкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях лёгкой атлетикой

**Лыжная подготовка**

Основы биомеханики лыжных ходов. Влияние лыжной подготовки на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Самоконтроль на занятиях лыжной подготовки

**Обучающиеся 11 класса должны знать:**

- основы истории развития физической куль­туры в России;

- особенности развития избранного вида спорта;

- педагогические, физиологические и психоло­гические основы обучения двигательным дейс­твиям и воспитания физических качеств, сов­ременные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

- биодинамические особенности и содержа­ние физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физическо­го развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности сис­тем дыхания, кровообращения и энергообес­печения при мышечных нагрузках, возможнос­ти их развития и совершенствования средс­твами физической культуры в разные возрас­тные периоды;

- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регуляр­ных занятий физической культурой;

- психофункциональные особенности собс­твенного организма;

- индивидуальные способы контроля за раз­витием адаптивных свойств организма, укреп­ления здоровья и повышения физической под­готовленности;

- способы организации самостоятельных заня­тий физическими упражнениями с разной функ­циональной направленностью, правила исполь­зования спортивного инвентаря и оборудова­ния, принципы создания простейших спортив­ных сооружений и площадок;

- правила личной гигиены, профилактики трав­матизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

**уметь:**

- технически правильно осуществлять двига­тельные действия избранного вида спортив­ной специализации, использовать их в услови­ях соревновательной деятельности и организа­ции собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по раз­витию основных физических способностей, кор­рекции осанки и телосложения;

- разрабатывать индивидуальный двигатель­ный режим, подбирать и планировать физичес­кие упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

- контролировать и регулировать функцио­нальное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздорови­тельного эффекта и совершенствования физи­ческих кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстни­ками, владеть культурой общения;

- соблюдать правила безопасности и профи­лактики травматизма на занятиях физически­ми упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным ин­вентарем и оборудованием, специальными тех­ническими средствами с целью повышения эф­фективности самостоятельных форм занятий физической культурой;

 **использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укрепления и сохранения здоровья;

- подготовки к профессиональной деятельности и службе в Вооружённых 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;

***владеть компетенциями:*** учебно-познавательной, личностного самосовершенствования, коммуникативной.

**Демонстрировать**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические упражнения | Мальчики | Девочки |
| «5» | «4» | «3» | «5» | «4» | «3» |
| Скоростные | Бег 100 м, с. | 13,1 | 13,5 | 14,3 | 16,0 | 17,0 | 17,5 |
| Бег 30 м, с. | 4,3 | 5,0 | 5,1 | 4,8 | 5,9 | 6,1 |
| Силовые | Подтягивания из виса на низкой перекладине, количество раз | - | 18 | 13 | 6 |
| Подтягивание в висе на высокой перекладине, количество раз | 12 | 9 | 5 | - |
| Прыжок в длину с места, см | 240 | 205 | 190 | 210 | 170 | 160 |
| К выносливости | Бег 2000 м, мин.Бег 3000 м, мин. | - | 10.1 | 11.4 | 12.0 |
| 13.0 | 14.0 | 15.0 | - |

**Календарно- тематическое планирование**

**для курса 11 класса.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №урокавсего | Номер урока в теме | Тематика уроков | Дата | Примечание |
|  **1 полугодие 48 часов** |
| **Лёгкаяатлетика (21ч)** |
| 1 | 1 | Инструктаж по Т.Б. Теоретические сведения. | 2.09 |  |
| 2 | 2 | Высокий старт. | 3.09 |  |
| 3 | 3 | Бег с ускорениями. | 6.09 |  |
| 4 | 4 | Бег на результат 20 метров. | 9.09 |  |
| 5 | 5 | Скоростной бег. | 10.09 |  |
| 6 | 6 | Бег на результат 60 метров. | 13.09 |  |
| 7 | 7 | Эстафетный бег. | 16.09 |  |
| 8 | 8 | Бег на дистанцию 2000 метров девушки, 3000 юноши. | 17.09 |  |
| 9 | 9 |  Метание малого мяча с места на дальность. | 20.09 |  |
| 10 | 10 | Метание гранаты 500г (девушки) 700г (юноши) с разбега на дальность | 23.09 |  |
| 11 | 11 | Прыжок в длину с разбега. | 24.09 |  |
| 12 | 12 | Кросс 25 минут в медленном темпе. | 27.09 |  |
| 13 | 13 | Челночный бег 4х9 метров. | 30.09 |  |
| 14 | 14 | Метание малого мяча на точность в вертикальную мишень. | 1.10 |  |
| 15 | 15 | Метание мяча в горизонтальную мишень. | 4.10 |  |
| 16 | 16 | Прыжок в длину с места. | 7.10 |  |
| 17 | 17 | Многоскоки пять прыжков | 8.10 |  |
| 18 | 18 | Прыжки на скакалке. | 11.10 |  |
| 19 | 19 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 14.10 |  |
| 20 | 20 | Прыжок в высоту способом «перешагивание» | 15.10 |  |
| 21 | 21 | Весёлые старты. | 18.10 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (9 ч)** |
| 22 | 1 | Инструктаж по Т.Б.Строевые упражнения.  | 21.11 |  |
| 23 | 2 | Строевые упражнения в движении. | 22.10 |  |
| 24 | 3 | Общеразвивающие упражнения без предметов. | 25.10 |  |
| 25 | 4 | Общеразвивающие упражнения с предметами | 28.10 |  |
| 26 | 5 | Висы и упоры. | 29.10 |  |
| 27 | 6 | Лазанье по канату. | 8.11 |  |
| 28 | 7 | Кувырок вперёд и назад. Стойка на лопатках. | 11.11 |  |
| 29 | 8 | Опорный прыжок. | 12.11 |  |
| 30 | 9 | Упражнения на брусьях. | 15.11 |  |
| **Спортивные игры (баскетбол**)**(18 ч)** |
| 31 | 1 | Инструктаж по Т.Б. Стойки игрока. | 18.11 |  |
| 32 | 2 | Передвижения остановки повороты без мяча и с мячом.  | 19.11 |  |
| 33 | 3 | Передача мяча двумя руками. | 22.11 |  |
| 34 | 4 | Передача мяча правой и левой рукой. | 25.11 |  |
| 35 | 5 | Ловля и передача мяча. | 26.11 |  |
| 36 | 6 | Ведение мяча в низкой и высокой стойке. | 29.11 |  |
| 37 | 7 |  Перемещения в нападении, защите и ведение мяча. | 2.12 |  |
| 38 | 8 | Ведение два шага бросок в корзину. | 3.12 |  |
| 39 | 9 | Броски в прыжке с близкого расстояния. | 6.12 |  |
| 40 | 10 | Вырывание и выбивание мяча. | 9.12 |  |
| 41 | 11 | Выбивание мяча при ведении. | 10.12 |  |
| 42 | 12 | Техника зонной защиты. | 13.12 |  |
| 43 | 13 | Техника индивидуальной защиты. | 16.12 |  |
| 44 | 14 | Штрафные броски одной и двумя руками. | 17.12 |  |
| 45 | 15 | Броски со средней дистанции на месте и в движении. | 20.12 |  |
| 46 | 16 | Трёхочковые броски на месте и в движении. | 23.12 |  |
| 47 | 17 | Эстафеты с ведением и бросками мяча | 24.12 |  |
| 48 | 18 | Бросок мяча в движении одной рукой от плеча. Игра в баскетбол | 27.01 |  |
| **2 полугодие 54 часов**  |
| **Лыжная подготовка (27ч)** |
| 49 | 1 | Инструктаж по технике безопасности. Попеременный двухшажный ход. | 10.01 |  |
| 50 | 2 | Одновременный бесшажный классический ход. | 13.01 |  |
| 51 | 3 | Одновременный бесшажный классический ход. | 14.01 |  |
| 52 | 4 | Попеременный одношажный классический ход | 17.01 |  |
| 53 | 5 | Попеременный двухшажный классический ход | 20.01 |  |
| 54 | 6 | Попеременный четырёхшажный классический ход. | 21.01 |  |
| 55 | 7 | Одновременный двухшажный коньковый ход | 24.01 |  |
| 56 | 8 |  Попеременный двухшажный коньковый ходПовороты переступанием на месте. | 27.01 |  |
| 57 | 9 | Подъёмы и спуски.Совершенствование техники лыжных ходов | 28.01 |  |
| 58 | 10 | 31.01 |  |
| 59 | 11 | Переход с классического хода к коньковому ходу. | 3.02 |  |
| 60 | 12 | Совершенствование техники лыжных ходов. | 4.02 |  |
| 61 | 13 | 7.02 |  |
| 62 | 14 | Гонка с гандикапом. | 10.02 |  |
| 63 | 15 | 11.02 |  |
| 64 | 16 | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 2км-девушки,3км - юноши | 14.02 |  |
| 65 | 17 | 17.02 |  |
| 66 | 18 | Тактическая подготовка при стартах и финишах. | 18.02 |  |
| 67 | 19 | Переход от попеременного двухшажного хода к одновременным ходам | 21.02 |  |
| 68 | 20 | Торможения плугом и полуплугом. | 24.02 |  |
| 69 | 21 | 25.02 |  |
| 70 | 22 | Преодоление бугров и впадин. | 28.02 |  |
| 71 | 23 | 3.03 |  |
| 72 | 24 | Совершенствование техники лыжных ходов. Прохождение дистанции 3км-девушки,5км - юноши | 4.03 |  |
| 73 | 25 | 7.03 |  |
| 74 | 26 | Эстафеты по прошедшим темам. | 10.03 |  |
| 75 | 27 | 11.03 |  |
| **Спортивные игры (волейбол**)**(18 ч)** |
| 76 | 1 | Инструктаж по Т.Б. Теоретический материал. | 14.03 |  |
| 77 | 2 | Перемещения в стойке, остановки, ускорения | 17.03 |  |
| 78 | 3 | Передача мяча сверху над собой и в парах. | 18.03 |  |
| 79 | 4 | Передача мяча снизу над собой и в парах. | 28.03 |  |
| 80 | 5 | Передача мяча в прыжке через сетку. | 31.03 |  |
| 81 | 6 | Передача мяча сверху стоя спиной к цели. | 1.04 |  |
| 82 | 7 | 4.04 |  |
| 83 | 8 | Боковая подача мяча. | 7.04 |  |
| 84 | 9 | Верхняя подача мяча. | 8.04 |  |
| 85 | 10 | Подача мяча по зонам. | 11.04 |  |
| 86 | 11 | Верхняя передача мяча в тройках. | 14.04 |  |
| 87 | 12 | Прямой нападающий удар через сетку | 15.04 |  |
| 88 | 13 | 18.04 |  |
| 89 | 14 | Передача мяча различными способами на месте | 21.04 |  |
| 90 | 15 | Одиночное блокирование | 22.04 |  |
| 91 | 16 | Групповое блокирование. | 25.04 |  |
| 92 | 17 | 28.04 |  |
| 93 | 18 | Игра в волейбол | 29.04 |  |
| **Гимнастика с элементами акробатики (9 ч)** |
| 94 | 1 | Инструктаж по Т.Б. Строевые упражнения. | 5.05 |  |
| 95 | 2 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. | 6.05 |  |
| 96 | 3 | Подтягивание на перекладине. | 12.05 |  |
| 97 | 4 | Длинный кувырок через препятствие 90см. | 13.05 |  |
| 98 | 5 | Висы и упоры. | 16.05 |  |
| 99 | 6 | Лазанье по канату. | 19.05 |  |
| 100 | 7 | Комбинация из разученных элементов. | 20.05 |  |
| 101 | 8 | Опорный прыжок через гимнастического коня, козла. | 23.05 |  |
| 102 | 9 | Упражнения на брусьях | 26.05 |  |

**Описание учебно-методического и**

**материально – технического обеспечения учебного процесса.**

**Учебно-методический комплект**

 Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 – 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 учащихся**

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.

2. Журнал « Спорт в школе»

3. Журнал «Физическая культура в школе».

Каинов А.Н. Методические рекомендации при планировании прохождения материала по физической культуре в общеобразовательных учреждениях. – Волгоград: ВГАФК

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

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.

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

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.

**Рабочий план составлен с учетом следующих нормативных документов:**

- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ (ред. т 21.04.2011 г.);

- Национальная доктрина образования в Российской Федерации. Постановление Правитель-ива РФ от 04.10.2000 г. № 751;

- базисный учебный план общеобразовательных учреждений Российской Федерации. Приказ МО РФ от 09.03.2004 г. № 1312 (ред. от 30.08.2010 г.);

-Обязательный минимум содержания начального образования. Приказ МО РФ от 19.05.1998 г. № 1235;

- Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года. Распоряжение правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р;

О проведении мониторинга физического развития обучающихся. Письмо Минобрнауки РФ от 29.03.2010 г. № 06-499;

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. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.

http://tpfk.infosport.ru – Tеория и практика физической культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры

http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htm - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

**Материально-техническое обеспечение**

 ***Учебно-методическое обеспечение:***

- стандарт начального общего образования по физической культуре;

- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (10—11 классы);

- рабочие программы по физической культуре;

- учебники и пособия, которые входят в предметную линию В.И. Ляха;

- методические издания по физической культуре для учителей.

***Технические средства:***

- аудиоцентр

***Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:***

- стенка гимнастическая;

- скамейки гимнастические;

- скакалки гимнастические;

- обручи гимнастические;

- маты гимнастические;

- перекладина навесная;

- канат для лазанья;

- мячи набивные (1 кг);

- мячи массажные;

- мячи малые (резиновые, теннисные);

- мячи средние резиновые;

- мячи большие (резиновые, баскетбольные, волейбольные, футбольные);

- планка для прыжков в высоту;

- стойки для прыжков в высоту;

- щиты с баскетбольными кольцами;

- стойки волейбольные;

- сетка волейбольная;

- аптечка медицинская.