**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**Львовская средняя общеобразовательная школа № 4**

**Городского округа Подольск**

**«Утверждаю»**

**Директор МОУ Львовская школа № 4**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Рассказова Е.И.**

**31.08. 2018г.**

**Рабочая программа**

**учебного предмета**

**«Физическая культура»**

**(базовый уровень)**

**11класс**

**Составитель:**

**Пушкова Раиса Алексеевна,**

**учитель физической культуры**

**высшей квалификационной категории**

**2018-1019 год.**

**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).

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.

**Распределение программного материала по физической культуре в 11 классе по четвертям:**

**Iчетверть** –уроки №1-11 - легкая атлетика,уроки №12-19- баскетбол,

уроки № 20-27 – волейбол;

**II четверть** – уроки № 28 - 48 – гимнастика;

**III четверть** -уроки № 49-50, 52-53, 55-56, 58-59,61-62, 64-65, 67-68, 70-71,73-74 - лыжная подготовка, уроки № 51,54,57,60,63,66 - волейбол;уроки № 69, 72, 75-78 – баскетбол;

**IV- четверть** - уроки №79 – 85 -волейбол,уроки№86-91-баскетбол, уроки №93 - 102 -легкая атлетика.

**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

**Обучающиеся11 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 по физической культуре 11 класс.**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тип урока | Наименование разделов  и тем.  **11 класс I четверть** | Виды деятельности – элементы содержания | План | Факт |
| **Легкая атлетика (11часов). *Спринтерский бег (5часов).*(3 часа в неделю).** | | | | | |
| 1. | Вводный | Т.Б при проведении занятий по легкой атлетике. Стартовый разгон. *Тестирование - бег 30м.* | Низкий старт *(30м).* Стартовый разгон.  Бег по дис­танции *(70-90 м).* Бег на результат *(30 м).* Эста­фетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ. | 1нед сент |  |
| 2. | Комплекс-ный | Бег по дистанции*(70-90 м).*Эстафетный бег. | Низкий старт *(30 м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростных качеств. | 1нед сент |  |
| 3. | Комплекс-ный | Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. | 1нед сент |  |
| 4. | Комплекс-ный | Бег по дистанции  *(70-80м).* Специальные беговые упражнения. | 2нед сент |  |
| 5. | Учетный | Бег на результат *(100м).*  Эстафетный бег. | Бег на результат *(100 м).* Развитие скоростных ка­честв. Эстафетный бег. | 2нед сент |  |
| **Прыжок в длину(3 часа).** | | | | | |
| 6. | Комплекс-ный | Техника прыжка в длину способом «согнув ноги». Отталкивание. Метание мяча на даль­ность. | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях прыжками. | 2нед сент |  |
| 7. | Комплекс-ный | Прыжок в длину (прогнувшись). Отталкивание. *Тестирование – подтягивание.* | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13-15 шагов разбега. Отталкивание. Челночный бег. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Развитие скоростно-силовых качеств. Правила соревнований по прыжкам в длину. | 3нед сент |  |
| 8. | Учетный | Прыжок в длину с разбега на результат. | Прыжок в длину с разбега на результат. Развитие скоростно-силовых качеств. | 3нед сент |  |
| **Метание гранаты (3 часа).** | | | | | |
| 9. | Комплекс-ный | Метание гранаты из разных положений. Бег 800м. | Метание гранаты из разных положений. ОРУ. Чел­ночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 3нед сент |  |
| 10. | Комплекс-ный | Метание гранаты на дальность с разбега. *Тестирование – б*ег *1000м.* | Метание гранаты на дальность с разбега. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Правила соревнований по метанию. | 4нед сент |  |
| 11. | Учетный | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. | Метание гранаты на дальность. Опрос по теории. | 4нед сент |  |
| **Баскетбол (8 часов)** | | | | | |
| 12. | Комплекс-ный | Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Баскетбол. Сочетание приемов: ве-дение, передача, бросок. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы­стрый прорыв *(*2 х 1).Учебная игра. | 4нед сент |  |
| 13. | Совершенст-вования | Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы­стрый прорыв (2 х 1).*Тестирование – прыжок в длину с места* | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами со сменой места. Бросок в прыжке со средней дистанции. Бы­стрый прорыв *(*2 х 1).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1нед окт |  |
| 14. | Совершенст-вования | Передача мяча в движении со сме­ной места, с сопротивлением. Учебная игра. *Тестирование - поднимание туловища* | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 х 1).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1нед окт |  |
| 15. | Совершенст-вования | Бросок в прыжке со средней дистанции. Быстрый прорыв (3 х 1). *Тестирование – наклон вперед, сидя…* | 1нед окт |  |
| 16. | Совершенст-вования | Сочета­ние приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2х1х2). | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочета­ние приемов: ведение, бросок. Нападение против зонной защиты (2х1х2).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2нед окт |  |
| 17. | Комплекс-ный | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты  (1 х 3 х 1).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 2нед окт |  |
| 18. | Совершенст-вования | Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты  (1 х 3 х 1). | 2нед окт |  |
| 19. | Комплекс-ный | Бросок в прыжке с дальней дистанции. Нападение против зонной защиты  (2х 3). | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. | 3нед окт |  |
| **Волейбол (8 часов)** | | | | | |
| 20. | Комплекс-ный | Т Б при проведении занятий по спортивным играм. Волейбол. Инструкция №. Техника передачи и приема мяча. | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Инструктаж по ТБ. | 3нед окт |  |
| 21. | Комплекс-ный | Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. | Стойки и передвижения игроков. Верхняя переда­ча мяча в парах, тройках. Нижняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар. Учебная игра.  Развитие скоростно-силовых качеств. | 3нед окт |  |
| 22. | Совершенст-вования | Техника передачи и приема мяча. Прямой нападающий удар. | 4нед окт |  |
| 23. | Совершенст-вования | Прием и передача мяча после подачи. Учебная игра. | 4нед окт |  |
| 24. | Совершенст-вования | Нижняя прямая подача на точность по зонам и нижний прием мяча. | Стойки и передвижения игроков. Верхняя передача мяча через сетку. Нижняя прямая подача на точ­ность по зонам и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра.  Развитие скоростно-силовых качеств. | 4нед окт |  |
| 25. | Совершенст-вования | Прямой нападающий удар в тройках. Учебная игра. |  |  |
| 26. | Комплекс-ный | Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра.  Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 27. | Комплекс-ный | Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. |  |  |
| №  урока | Тип урока | Наименование разделов  и тем.  **11 класс II четверть** | Виды деятельности – элементы содержания | Плановые сроки прохождения | Скорректиро-ванные сроки прохождения |
| **Гимнастика (21 час).*Висы и упоры. Лазание (11часов).*** | | | | | |
| 28. | Комплекс-ный | ОТ при проведении занятий по гимнастике. Инструкция № . Строевые приемы.  Висы и упоры. | Повороты в движении. Перестроение изколонны по одному в колонну по два. ОРУ с гантелями. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Подтягивания на перекладине (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). Развитие силы. |  |  |
| 29. | Совершенст-вования | Вис согнувшись, вис прогнувшись (ю.). Толчком ног подъем в упор на верхнюю жердь (д.). |  |  |
| 30. | Совершенст-вования | Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.). | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре. ОРУ с гантелями.  Вис согнувшись, вис прогнувшись.  Подтягивания на перекладине (ю.). Развитие силы. Толчком двух ног вис углом (д.). |  |  |
| 31. | Совершенст-вования | Строевые приемы. Выполнение элементов на перекладине и разновысоких брусьях. |  |  |
| 32. | Совершенст-вования | Подъем разги­бом(ю.). Толчком двух ног вис углом (д.). | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. |  |  |
| 33. | Совершенст-вования | Лазание по канату в два приема на скорость. | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). Лазание по канату в два приема на скорость. Подтягивания на перекладине. Развитие силы. |  |  |
| 34. | Совершенст-вования | Подъем разги­бом (ю.). Равновесие на нижней жерди (д.). | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Равновесие на нижней жерди (д.). Развитие силы. |  |  |
| 35. | Совершенст-вования | Выполнение комбинации на перекладине (ю.), на разновысоких брусьях (д.). Лазание. |  |  |
| 36. | Совершенст-вования | Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.). | Повороты в движении. ОРУ с гантелями. Упраж­нения на гимнастической скамейке. Подъем разги­бом (ю.). Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. Подтягивания на перекладине. Упор присев на одной ноге (д.). Развитие силы. |  |  |
| 37. | Совершенст-вования | Лазание по канату, по гимнастической стенке без помощи ног. |  |  |
| 38. | Учетный | Подтягивание на перекладине. Лазание по канату(6м).Выполнение комбинации. |  |  |
| **Акробатические упражнения. Опорный прыжок. (10 часов).** | | | | | |
| 39. | Комплекс-ный | Акробатика. Стой­ка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад (д.). | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове. Прыжок через коня. Сед углом, стойка на лопатках, кувырок назад (д.). ОРУ с обручами. Развитие координационных способ­ностей. |  |  |
| 40. | Совершенст-вования | Акробатика. Стой­ка на голове (ю.). Стойка на лопатках, кувырок назад (д.). | ОРУ с гантелями. Длинный кувырок вперед. Стой­ка на голове (ю.). Длинный кувырок, стойка на лопатках, кувырок назад. Стойка на руках (с помощью). ОРУ с обручами (д.). Развитие координационных способ­ностей. Прыжок через коня. |  |  |
| 41. | Совершенст-вования | Акробатика. Стой­ка на голове (ю.). Стойка на руках (с помощью) (д.). |  |  |
| 42. | Совершенст-вования | Совершенствование стойки на голове и руках (ю.). Прыжок через коня. Стоя на коленях, наклон назад (д.). | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Прыжок через коня (ю.). Поворот боком. Прыжок в глубину. Стоя на коленях, наклон назад. Стойка на руках (с помощью). ОРУ со скакалками (д.). Развитие координационных способ­ностей. |  |  |
| 43. | Совершенст-вования | Выполнение комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок через козла (д.). |  |  |
| 44. | Совершенст-вования | Опорный прыжок через коня. Акробатическая комбинация. | ОРУ с гантелями. Стойка на голове и руках. Поворот боком. Прыжок в глубину. Развитие координационных способностей. Прыжок через коня.  Комбинация из разученных элементов (д.). |  |  |
| 45. | Совершенст-вования | Техника выполнения комбинации из акробатических элементов. | ОРУ с гантелями. Комбинация: длинный кувырок вперед, стойка на голове и руках, кувырок вперед, стойка на руках, кувырок назад, поворот боком, прыжок в глубину (ю.). Развитие  координационных способностей. Прыжок через коня. Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д.). |  |  |
| 46. | Совершенст-вования | Опорный прыжок через коня. |  |  |
| 47. | Совершенст-вования | Преодоление гимнастической полосы препятствий. |  |  |
| 48. | Учетный | Оценка техники выполнения комбинации из акробатических элементов. Опорный прыжок. | Выполнение комбинаций из 5 акробатических упражнений. Опорный прыжок через коня. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тип урока | Наименование разделов  и тем.  **11 класс III четверть** | Виды деятельности – элементы содержания | Плановые сроки прохождения | Скорректиро-ванные сроки прохождения |
| **Лыжная подготовка (18 часов). Волей бол (6 часов).Баскетбол (6 часов).** | | | | | |
| 49. | Комплекс-ный | Т.Б. при проведении занятий по лыжной подготовке. Совершенствование техники одновременных  ходов. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременногоодношажного хода. Знания о физической культуре. Особенности физической подготовки лыжника. Инструктаж по ТБ.Развитие физических качеств. |  |  |
| 50. | Совершенст-вования | Техника одновременного двухшажного и одновременного одношажного ходов. | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременного одношажного хода. Прохождение дистанции 3 км с равномерной скоростью. Развитие координационных качеств. |  |  |
| 51. | Комплекс-ный | Волейбол. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 52. | Совершенст-вования | Техника одновременногоодношажного хода (стартовый вариант). | Техника одновременного двухшажного хода. Техника одновременногоодношажного хода. Техника бесшажного хода. Прохождение дистанции 4 км с переменной скоростью. Развитие координационных качеств. |  |  |
| 53. | Совершенст-вования | Техника одновременных ходов. Прохождение дистанции 4 км. |  |  |
| 54. | Комплекс-ный | Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 55. | Совершенст-вования | Техника попеременного четырехшажного хода. | Техника попеременного четырехшажного хода. Техника одновременных ходов. Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 4 км. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 56. | Комбиниро-ванный | **Техника переходов с одновременных ходов на попеременные.** |  |  |
| 57. | Комплекс-ный | Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Учебная игра. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 58. | Совершенст-вования | Совершенствовать технику переходов в  классическом стиле. | Переход с одновременных ходов на попеременные. Прохождение дистанции 2 км на результат и 2 км с равномерной скоростью. Развитие скоростных способностей. |  |  |
| 59. | Кобиниро-ванный | Прохождение дистанции 2 км на результат |  |  |
| 60. | Совершенст-вования | Волейбол. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Учебная игра. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар 2-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 61. | Совершенст-вования | Оценка техники выполнения переходов в  классическом стиле. | Техника выполнения переходов в  классическом стиле. Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом».Эстафеты. Прохождение дистанции 5 км со средней скоростью. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости. |  |  |
| 62. | Комплекс-ный | Совершенствовать технику спусков и подъемов. |  |  |
| 63. | Совершенст-вования | Волейбол. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 64. | Совершенст-вования | Преодоление подъемов и препятствий. | Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом».Эстафеты. Прохождение дистанции 6 км. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости. |  |  |
| 65. | Совершенст-вования | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. | Техника спусков и подъемов. Торможение и поворот «плугом». Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий. Преодоление контруклона. Развитие скоростной выносливости. |  |  |
| 66. | Совершенст-вования | Волейбол. Верхняя прямая подача. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 67. | Совершенст-вования | Техника конькового хода. | Техника конькового хода. Развитие выносливости: прохождение дистанции  5 км (д.), 8 км (ю.) равномерно. |  |  |
| 68. | Совершенст-вования | Прохождение дистанции  5 км (д.), 8 км (ю.) |  |  |
| 69. | Совершенст-вования | Баскетбол. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 70. | Совершенст-вования | Совершенствование техники конькового хода. Эстафеты. | Техника конькового хода Эстафеты. Развитие выносливости: прохождение дистанции5 км (д.), 8км (ю.) равномерно. |  |  |
| 71. | Совершенст-вования | **Техника конькового хода при подъеме в гору.** | Техника конькового хода при подъеме в гору. Развитие выносливости. |  |  |
| 72. | Комплекс-ный | Баскетбол. Бросок мяча в прыжке с дальней дистанции. Зонная защита (2 х3). | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 73. | Учетный | Прохождение дистанции  5 км на результат. | Техника конькового хода. Прохождение дистанции 5 км на результат.Тактика лыжных гонок: распределение сил, обгон, лидирование, финиширование. Развитие выносливости. |  |  |
| 74. | Совершенст-вования | Катание с гор. Сдача задолженностей. |  |  |
| 75. | Совершенст-вования | Баскетбол. Сочетание приемов с сопротивлением: ведение, передача, бросок. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против зонной защиты (2х 3).Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 76. | Совершенст-вования | Баскетбол. Нападение против личной защиты. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. |  |  |
| 77. | Совершенст-вования | Совершенствование тактико-технических действий игры. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Ведение мяча с сопротивлением. Передача мяча в движении различными способами: со сме­ной места, с сопротивлением. Бросок в прыжке с дальней дистанции с сопротивлением. Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Нападение против личной защиты. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 78. | Комплекс-ный | Бросок полукрю­ком в движении. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: ведение, бро­сок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание мяча, покрывание мяча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тип урока | Наименование разделов  и тем.  **11 класс IV четверть** | Виды деятельности – элементы содержания | Плановые сроки прохождения | Скорректиро-ванные сроки прохождения |
| **Волейбол (7 часов)** | | | | | |
| 79. | Совершенст-вования | Волейбол.Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра. Развитие координационных способностей. |  |  |
| 80. | Комплекс-ный | Оценка техники выполнения подачи мяча. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 3-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховкаблокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. |  |  |
| 81. | Совершенст-вования | Индивидуальное и групповое блокирование, страховка блокирую­щих. Учебная игра. |  |  |
| 82. | Совершенст-вования | Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Учебная игра. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховкаблокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. |  |  |
| 83. | Совершенст-вования | Оценка техники выполнения нападающего удара. Учебная игра. |  |  |
| 84. | Совершенст-вования | Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. | Стойки и передвижения игроков. Сочетание прие­мов: прием, передача, нападающий удар. Верхняя прямая подача и нижний прием мяча. Прямой нападающий удар из 4-й зоны. Индивидуальное и групповое блокирование, страховкаблокирую­щих. Позиционное нападение со сменой места. Учебная игра. Развитие координационных способ­ностей. |  |  |
| 85. | Совершенст-вования | Волейбол. Двухсторонняя игра. *Тестирование - поднимание туловища за 30 сек.* |  |  |
| **Баскетбол (7 часов)** | | | | | |
| 86. | Совершенст-вования | Баскетбол. Бросок полукрю­ком в движении. Ведение мяча с сопротивлением. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: передача, ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание, покрывание мя­ча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 87. | Комплекс-ный | Оценка техники выполнения ведения мяча. Учебная игра.  *Тестирование – прыжок в длину с места.* |  |  |
| 88. | Совершенст-вования | Индивидуальные действия в защите. Учебная игра. *Тестирование – подтягивание.* |  |  |
| 89. | Совершенст-вования | Нападение через центрового. Учебная игра. | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: передача, ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание, покрывание мя­ча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 90. | Совершенст-вования | Бросок в прыжке со средней дистанции с сопротивлением после ловли мяча. |  |  |
| 91. | Совершенст-вования | Добивание мяча. Учебная игра. |  |  |
| 92. | Совершенст-вования | Нападение через центрового. Учебная игра.*Тестирование – наклон вперед, сидя…* | Совершенствование перемещений и остановок иг­рока. Бросок в прыжке со средней дистанции с со­противлением после ловли мяча. Бросок полукрю­ком в движении. Сочетание приемов: передача, ве­дение, бросок. Индивидуальные действия в защите *(перехват, вырывание, выбивание, покрывание мя­ча).* Нападение через центрового. Учебная игра. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| **Легкая атлетика (10 часов) *Прыжок в высоту (3 часа)*** | | | | | |
| 93. | Комплекс-ный | ОТпри проведении занятий по легкой атлетике.Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Подбор разбега и отталкивание. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 94. | Комплекс-ный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Переход через планку. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 95. | Комплекс-ный | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег. | Прыжок в высоту с 11-13 шагов разбега. Призем­ление. Челночный бег.  Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| **Спринтерский бег. (4часа).** | | | | | |
| 96. | Комплекс-ный | ОТпри проведении занятий по легкой атлетике. Инструкция № Бег с низкого старта 30м. | Низкий старт *(30 м).* Стартовый разгон. Бег по дис­танции *(70-90 м).* Специальные беговые упражне­ния. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. |  |  |
| 97. | Комплекс-ный | Бег по дистанции *(70-90.м).* Финиширование. *Тестирование - бег 30м.* | Низкий старт *(30.м).* Бег по дистанции *(70-90.м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом. |  |  |
| 98. | Комплекс-ный | Бег 100 м. Финиширование. | Низкий старт *(30м).* Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Развитие скоро­стно-силовых качеств. |  |  |
| 99. | Учетный | Бег 100 м на результат.  Челночный бег. | Бег 100 м. Бег по дистанции *(70-90 м).* Финиширование. Челночный бег. Прикладное значение лег­коатлетических упражнений. |  |  |
| **Метание мяча и гранаты (3 часа).** | | | | | |
| 100. | Комплекс-ный | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. Бег 1000м. | Метание мяча на дальность с 5-6 беговых шагов. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимическая основа метания. |  |  |
| 101. | Комплекс-ный | Метание гранаты из различных положений. *Тестирование бег 1000м.* | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых ка­честв. Соревнования по легкой атлетике, рекорды. |  |  |
| 102. | Комплекс-ный | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие ско­ростно-силовых качеств. |  |  |

**Перечень учебно-методического обеспечения**

**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»

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения

учителей спортивно-эстетического цикла

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ № \_\_\_\_

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бородина И.В.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2018г.