МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга
Администрация Невского района Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 323
Невского района Санкт-Петербурга

«Рассмотрено»	**«Согласовано»**	**«Рекомендовано»**	**«Утверждено»**
Руководитель МО	Зам. директора по УВР	к использованию	Директор ГБОУ СОШ №323
Сибирякова Т.Н.	Чибров И.В.	Педагогическим советом	Л.А. Флоренкова
Протокол №1	от 30 августа 2023 г.	Протокол №1	Приказ № 72/5-од
от 30 августа 2023 г.		от 31 августа 2023 г.	от 31 августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету

«Физическая культура»

Класс 11

Срок реализации: 1 год

Составители:

Красильников И.А.

Учитель I категории

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A23DF545077CA59C938A1F3EF1E3378A
Владелец: Флоренкова Людмила Александровна
Действителен: с 10.04.2023 до 03.07.2024

2023-2024 учебный год

Статус документа

Рабочая программа по «физической культуре» на 2022/2023 учебный год разработана в соответствии с требованиями:

• Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

• Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее - ФГОС основного общего образования);

• Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 №413 (с изменениями); 10-11 классы

•Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015;

• Приказ Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования» (вступает в силу с 1 сентября 2021 года)

• Федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 №254;

• Приказа министерства просвещения Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 20 мая 2020 №254» утвержденный 23.12.2020 г. №766;

• Перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.06.2016 № 699;

• Санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2

• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

• Распоряжения Комитета по образованию 15.04.2022 № 801-р «О формировании календарных учебных графиков государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2022/2023 учебном году»;

• Положения о рабочей программе на 2022-2023 учебный год;

• Устава ГБОУ СОШ №323;

• Основной образовательной программы основного общего образования в соответствии с требованиями ФГОС ООО.

При составлении рабочей программы также учитывались рекомендательные письма, носящие разъясняющий характер:

• Инструктивно-методическое письмо КО С-Пб «О реализации организациями, осуществляющими образовательную деятельность, образовательных программ с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий» от 16.03.2020 г. №03-28-2516/20-0-0.

Цели рабочей программы:

- Цели обучения физической культуры на ступени основного общего образования:
- - *развитие* основных физических качеств и способностей, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма;
- - *формирование* культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью; приобретение навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- - *воспитание* устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности;
- - *освоение* знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии роли в формировании здорового образа жизни.
- На основании требований ФГОС ООО и Международного стандарта качества ИСО 9001:2008 в содержании рабочей программы предполагается реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно ориентированный, деятельностный подходы, которые определяют задачи обучения.

Задачи физического воспитания учащихся 11-го класса направлены:

- - на укрепление здоровья учащихся, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды, соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- - овладение школой движений;
- - развитие координационных и кондиционных способностей;
- - формирование знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособности и развитии двигательных способностей, углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, оказание первой помощи при травмах;
- - приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, спортивным играми.

Место предмета в рабочем плане

- В соответствии с базисным учебным планом рабочая программа составлена по программе авторов В.И. Ляха, А.А. Зданевича из расчета 3 часа в неделю, 102 часа в год.

Особенности данной рабочей программы

В программе В.И. Ляха, А.А. Зданевича программный материал делится на две части – *базовую* и *вариативную*. *В базовую часть* входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана. Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура» *Вариативная часть* включает в себя программный материал по спортивным играм. Программный материал усложняется по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее пройденных.

Важной особенностью образовательного процесса в основной школе является оценивание учащихся.

Основные формы работы в 11 классе:

1. Групповая работа
2. Работа в парах
3. Индивидуальная работа
4. Коллективная работа

В соответствии с ФГОС выбраны следующие методы и технологии обучения:

Методы обучения:

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

1. Словесные, наглядные, практические.
2. Индуктивные, дедуктивные.
3. Репродуктивные, проблемно-поисковые.
4. Самостоятельные, несамостоятельные.

Методы стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности:

1. Стимулирование и мотивация интереса к учению.
2. Стимулирование долга и ответственности в учении.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности:

1. Устного контроля и самоконтроля

Педагогические технологии и принципы обучения:

1. Традиционные технологии:

Объяснительно-иллюстративные технологии обучения (Я.А. Коменского)

2. Педагогические технологии на основе личностной ориентации педагогического процесса:
   2.1 Педагогика сотрудничества (С.Т. Шацкий, В.А. Сухомлинский и др.)
   2.2 Гуманно – личностная технология Ш.А. Амонашвили.
3. Педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся:

Игровые технологии – они являются очень важным для успешного обучения, как способ повышения мотивационной активности учащихся.

4. Технологии развивающегося обучения:
   4.1 Система развивающегося обучения Л.В. Занкова
   4.2 Технологии развивающегося обучения Д.Б. Эльконина – В.В. Давыдова.
5. Технологии дистанционного обучения.
6. Технологии развития критического мышления.
7. Технологии проблемного обучения.
8. Технологии разноуровневого обучения.

Характеристика особенностей (т.е. отличительные черты) программы: в соответствии с концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в основной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность.

Программа направлена на:

— реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, региональными климатическими условиями.

— реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;

— соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;

— расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;

— усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных
мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение и совершенствование учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств, учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

За технику выполнения упражнений выставляются оценки. В связи с этим у учащихся появляется понятие того, как выполнено упражнение: не просто правильно или неправильно, а с уточнением: отлично, хорошо, удовлетворительно, неудовлетворительно. Этому в программе уделено внимание.

Работа со слабоуспевающими или отстающими учениками.

1.Оказывать помощь в планировании учебной деятельности (планирование и выполнения минимума упражнений для ликвидации пробелов, алгоритмизация учебной деятельности по анализу и устранению типичных ошибок и пр.). 2. Дополнительное инструктирование в ходе учебной деятельности. 3. Стимулирование учебной деятельности (поощрение, создание ситуаций успеха, побуждение к активному труду и др.). 4. Контроль за учебной деятельностью. 5. Различные формы взаимопомощи. 6. Дополнительные занятия с учеником учителя.

Меры предупреждения неуспеваемости ученика: 1. Всестороннее повышение эффективности каждого урока. 2. Формирование познавательного интереса к учению и положительных мотивов. 3. Индивидуальный подход к учащемуся. 4. Специальная система домашних заданий. 5. Усиление работы с родителями. 6. Привлечение ученического актива к борьбе по повышению ответственности ученика за учение.

Особый подход к освещению учебного материала, характер его преподнесения: а) эмоционально-образный; б) аналитический (разъяснительный); в) деловой; г) необычный. Использование, показ, подчеркивание различных элементов, привлекательных сторон содержания: а) важность отдельных частей; б) трудность, сложность; в) новизна, познавательность материала; г) историзм, современные достижения науки; д) интересные факты, противоречия, парадоксы. Задания с интересным содержанием, занимательными вопросами. Показ значимости знаний, умений: а) общественной б) личностной.

Создание ситуаций различного характера: интеллектуального, игрового, эмоционального. Анализ ошибок и оказание необходимой помощи. контроль за деятельностью учащегося (тщательный, беглый), взаимо- и самоконтроль, оценка. Проявление учителем собственных качеств, данных личности (в плане общения, эрудиции, отношения к предмету, деловых качеств…) и побуждение учащихся к подобным проявлениям. Организация дружеских взаимоотношений в коллективе (взаимопроверка, обмен мнениями, взаимопомощь). Оказание помощи неуспевающему ученику на уроке. В процессе контроля за подготовленностью учащихся: создание атмосферы особой доброжелательности при сдаче нормативов, стимулирование оценкой, подбадриванием, похвалой. При изложении нового материала: применение мер поддержания интереса к усвоению темы, более частое обращение к слабоуспевающим с вопросами, выясняющими степень понимания ими учебного материала, привлечение их в качестве помощников, привлечение к высказыванию предложений при проблемном обучении, к выводам и обобщениям или объяснению сути проблемы, высказанной сильным учеником.

При организации самостоятельной работы: выбор для групп слабоуспевающих наиболее рациональной системы упражнений, более подробное объяснение последовательности выполнения задания, предупреждение о возможных затруднениях, использование карточек-консультаций, карточек с направляющим планом действий, ссылка на аналогичное задание, выполненное ранее, напоминание приема и способа выполнения задания, инструктирование о рациональных путях выполнения заданий. В ходе самостоятельной работы на уроке: разбивка заданий на этапы, выделение в сложных заданиях ряда простых, указание на необходимость актуализировать то или иное правило, стимулирование самостоятельных действий слабоуспевающих, более тщательный контроль за их деятельностью, указание на ошибки, проверка, исправление.

Работа с сильными (одаренными) учениками.

Одаренные дети имеют более высокие по сравнению с большинством спортивные способности, восприимчивость к тренировкам, творческие возможности и проявления; обладают доминирующей активной познавательной потребностью; испытывают радость от добывания знаний.
Поддержать и развить индивидуальность ребенка, не растерять, не затормозить рост его способностей - это особо значимая задача обучения одаренных детей.
При воспитании одаренного ребенка необходимо, чтобы любопытство вовремя переросло в любовь к знаниям - «любознательность», а последняя - в устойчивое психическое образование - «познавательную потребность».
1.уделять особое внимание психологе - педагогической поддержке одарённых (мотивированных) детей, ранней диагностики спортивной одарённости;
2.исходить из принципа: каждый ребёнок от природы одарён по-своему:
- предусматривать степень и метод самораскрытия одарённых обучающихся, умственное, эмоциональное, социальное развитие и индивидуальное различие обучающихся;
- удовлетворять потребности в новой информации (широкая информационно– коммуникативная адаптация);
- помогать одарённым детям в самораскрытии (их творческая направленность).

Учебно-тематический план.

Количество часов, отводимых на изучение каждой темы, и количество контрольных работ по данной теме приведено в таблице

Темы	**Кол-во часов**
Базовая часть	87
Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
Легкая атлетика и кроссовая подготовка	44
Гимнастика	21
Спортивные игры	22
Вариативная часть	
Спортивные игры	15
Общее количество часов	**102**

Содержание тем учебного курса.

1. Основы знаний о физической культуре, умения и навыки, приёмы закаливания, способы саморегуляции и самоконтроля.

1.1 Естественные основы.

Здоровье и развитие человека. Строение тела человека и его положение в пространстве. Работа органов дыхания и сердечнососудистой системы. Роль слуха и зрения при движениях и передвижениях человека.

Основные формы движения, напряжение и расслабление мышц при выполнении упражнений. Выполнение основных движений с различной скоростью. Выявление работающих групп мышц. Изменение роста, веса и силы мышц.

1.2 Приёмы закаливания. Способы саморегуляции и самоконтроля.

. Воздушные ванны. Солнечные ванны. Измерение массы тела. Приёмы измерения пульса. Специальные дыхательные упражнения.

2. Спортивные игры.

Название и правила игр, инвентарь, оборудование, организация. Правила проведения и безопасность.

3. Гимнастика с элементами акробатики.

Название снарядов и гимнастических элементов. Выполнять акробатическую комбинацию из четырех элементов. Кувырки вперед, назад, опорные прыжки через козла. Упражнения на равновесие (бревно) девочки. Лазание по канату (мальчики). Висы. Правила безопасности во время занятий. Признаки правильной ходьбы, бега, прыжков, осанки. Значение напряжения и расслабления мышц.

4. Легкоатлетические упражнения.

Понятие короткая дистанция, бег на скорость, бег на выносливость; название метательных снарядов, прыжкового инвентаря, упражнений в прыжках в длину и высоту. Техника безопасности на занятиях.

Аттестация учащихся планируется по четвертям по текущим оценкам, а также по результатам тестирования по каждому разделу программы.

Базовым результатом образования в области физической культуры в основной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств, учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

<u>Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:</u>

умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения ее цели; умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей; умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

<u>Личностными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</u>

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания; проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях; проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей; оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

<u>Результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:</u>

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта; находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления; общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой; организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий; планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения; анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения; видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека; оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами; управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность; технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
Предметными результатами освоения, учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:
планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать ее роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью; представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека; измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств; оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения; организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство; бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения; организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки; характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств; взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований; в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений; находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы; выполнять акробатические и гимнастические комбинации на высоком техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения; выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности; выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Уровень физической подготовленности учащихся 17-18 лет (11 класс)

№	Контрольные упражнения	Возраст	Уровень

п/п	(тес)	(лет)	Мальчики			девочки		
			Низкий	Средний	Высокий	Низкий	Средний	Высокий
1	Бег на 30 м (с)	17-18	5,2	5,1-4.8	4,4	6,1	5,3-5,9	4,8
2	Челночный бег 3х10 м ()	17-18	8,2	8,0-7,7	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
3	Прыжок в длину с места (см)	17-18	180	195-210	230	160	170-190	210
4	6-минутный бег (м)	17-18	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
5	Наклоны вперед из положения сидя, см	17-18	5	9-12	15	7	12-14	20
6	Подтягивание из виса (м), Подтягивание из виса лежа (д)	17-18	4	8-9	11	6	13-15	18

Учет достижений учащихся, формы и средства контроля.

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся: старт не из требуемого положения;

отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;

бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;

несинхронность выполнения упражнения.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Характеристика цифровой оценки (отметки)

Оценка «5» выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.
Оценка «4» выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.
Оценка «3» выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.
Оценка «2» выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.
В 11 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.
Виды контроля: промежуточный, текущий, тематический.
Методы контроля: устный.
Формы контроля: проверка техники выполнения упражнений, устный опрос.
Проектируя уроки повторения по учебному предмету, возможно использование информационных систем для организации образовательного процесса с электронным обучением и применением дистанционных образовательных технологий: при организации деятельности учащихся на уроках и при выполнении домашнего задания можно использовать электронные образовательные ресурсы, образовательные платформы Учи.ру, ЯКласс Яндекс. Учебник znayka.pw/uchebnik/10-11klass-lyah-v-i; http://yotu.be/coom uekg 74U

Перечень учебно-методического обеспечения.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся В. И. Ляха, А. А. Зданевича», Волгоград, изд-во «Учитель», 2015г..
2. Лях В.И. Физическая культура, 10-11 кл: учебник для общеобразоват. учреждений. М.: Просвещение, 2014г..
3. Настольная книга учителя физической культуры: справ. -метод, пособие / сост. Б. И. Мишин. М.: ООО «Изд-во АСТ»; ООО «Изд-во Астрель», 2003. - 526 с.
4. Погадаев Г.И. «Настольная книга учителя физической культуры», М., изд-во «Физкультура и спорт», 2010.
5. Попова Е.В., Старолавникова О.В Варианты планирования уроков физической культуры в образовательных учреждениях Санкт-Петербурга: методические рекомендации / под общ. ред. Е.В. Поповой – СПб АППО, 2012.

Перечень электронных образовательных ресурсов.

1. http://www.minsport.gov.ru/
2. http://spo.1september.ru/urok/
3. http://www.uchportal.ru/
4. http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/
5. http://www.fizkult-ura.ru/
6. fk 12.ru fizicheskaya-kultura-10-11klass-lyah-v-i;

Материально-техническое обеспечение

Библиотечный фонд:

- Примерные программ по учебному предмету «Физическая культура» (1-11 классы);
- Рабочие программы по физической культуре;
- Учебники и пособия, которые входят предметную линию В.И.Ляха;
- Методические издания по физической культуре для учителей.

Демонстрационный материал:

- Таблицы стандартов физического развития и физической подготовленности;
- Плакаты методические;
- Портреты выдающихся спортсменов, деятелей физической культуры, спорта, олимпийского движения;

Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование:

- Стенка гимнастическая;
- Бревно гимнастическое напольное;
- Скамейки гимнастические; Планка для прыжков в высоту;
- Стойки для прыжков в высоту;
- Секундомер;
- Рулетка измерительная (10 м, 50 м);
- Щиты с баскетбольными кольцами;
- Большие мячи (резиновые, баскетбольные, футбольные, футзальные);
- Стойки волейбольные;
- Сетка волейбольная;
- Мячи средние резиновые
- Лыжи 30 пар;
- Аптечка медицинская
- Перекладина гимнастическая;
- Перекладина навесная
- Канат для лазанья;
- Мишени;
- Маты гимнастические;
- Мячи набивные;
- Скакалки гимнастические; Обручи гимнастические;
- Кольца пластмассовые разного размера, фишки; резиновые кольца

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата		Контроль
		План	Факт	
Легкая атлетика				
1	Техника безопасности, бег на короткие отрезки.	1 неделя		
2	Спринтерский бег.	1 неделя		**Бег 30 м (с).** М; 5.1;5,3-4,9 ;4,8> Д.- 5,9- 5,6- 5,3;> **Бег 100 м (с).** М.-15,5-14,9 -14,5> Д.-17,8-17,0-16,4;
3	Спринтерский бег.	1 неделя		
4	Спринтерский бег	2 неделя		
5	Прыжок в длину с разбега. кроссовая подготовка	2 неделя		**Прыжок в длину с места м;** Д –170 -180- 190> М – 195- 200- 210>
6	Прыжок в длину с разбега. кроссовая подготовка	2 неделя		
7	Прыжок в длину с разбега	3 неделя		**Прыжок длину с разбега:** Ю -3.40-4.00-4.40> Д - 3.00- 3.40- 3,75>
8	Бег с препятствиями	3 неделя		
9	Кроссовая подготовка	3 неделя		
10	Метание мяча**.** Кроссовая подготовка	4 неделя		

11	Метание мяча**.** Кроссовая подготовка	4 неделя		
12	Метание мяча**.** Кроссовая подготовка	4 неделя		
13	Метание мяча. Кроссовая подготовка	5 неделя		
14	Метание мяча в цель, длительный бег	5 неделя		
15	Метание мяча Кросс	5 неделя		Оценка техники метании мяча **Метание в цель:**5 бросков в мишень. Попадания: 4 раза – 5 3 раза – 4 2 раза – 3 1 раза – 2 **Кросс:** 2000 м.-Мальчики- 8.50-9.30 Девочки-1500 м.7.30-8.30
Баскетбол				
16	Т.б. Баскетбол: передвижение игрока, техника безопасности,	6 неделя		
17	Броски в корзину, передачи в тройках, ловля и перехваты мяча в движении,	6 неделя		
18	Выбивание, перехват мяча при	6 неделя		
19	Передачи мяча, броски мяча в корзину, учебная игра.	7 неделя		
20	Броски в корзину, передачи в тройках	7 неделя		
21	Передачи мяча, броски мяча в корзину, учебная игра	7 неделя		
22	Комбинация из освоенных элементов игры, игра по упрощенным правилам	8 неделя		

23	Комбинация из освоенных элементов игры, игра по упрощенным правилам	8 неделя		Ведение мяча с обводкой центрального круга, выход на щит, бросок в щит, отскок от щита, ловля мяча и бросок в корзину. Мальчики- 9-11-14 с. Девочки- 11-13-16 с.
24	Комбинация из освоенных элементов игры, игра по упрощенным правилам	8 неделя		
25	Комбинация из освоенных элементов игры, игра по упрощенным правилам	9 неделя		
26	Комбинация из освоенных элементов игры, игра по упрощенным правилам	9 неделя		
27	Комбинация из освоенных элементов игры, игра по упрощенным правилам	9 неделя		
Гимнастика				
28	Т.б. Акробатика: 2-3 кувырка вперед, назад равновесие, мост	10 неделя		По технике исполнения
29	Акробатика: 2-3 кувырка вперед, назад равновесие, мост	10 неделя		
30	2-3 кувырка вперед, назад Равновесие, мост	10 неделя		По технике исполнения
31	Кувырок вперед в стойку на лопатках Равновесие (бревно) мост	11 неделя		
32	Кувырок вперед в стойку на лопатках, назад Равновесие. Висы	11 неделя		По технике исполнения
33	Комбинация из освоенных элементов	11 неделя		подтягивание из виса хватом сверху; м.- 8-9; д.;15-13 (вис лежа).
34	Комбинация из освоенных элементов	12 неделя		По технике исполнения
35	Равновесие на бревне	12 неделя		

36	Равновесие: комбинации из освоенных элементов	12 неделя		По технике исполнения
37	Комбинации из акробатического соединения и комбинации на равновесие бревно	13 неделя		
38	Комбинации из акробатического соединения и комбинации на равновесие бревно	13 неделя		
39	Висы. прыжки на скакалке	13 неделя		По технике исполнения
40	Комбинация из освоенных элементов, подъём туловища	14 неделя		Подъём туловища за 30 сек. М – 30-25-19: Д – 25-20-14
41	Опорные прыжки: через козла в ширину: наклоны вперед из положения сидя на полу	14 неделя		Наклоны вперед из положения сидя на полу: М-12-9; Д-14-12
42	Опорные прыжки через козла; через коня	14 неделя		По технике исполнения
43	Опорные прыжки через козла; через коня в ширину прыжки через скакалку за 30 сек.	15 неделя		Прыжки на скакалке за 30 сек.- М: 70-60-50; Д: 75-65-55
44	Опорные прыжки через козла; через коня в ширину, подтягивание	15 неделя		Подтягивание: М-10-8; Д – 15-13
45	Полоса препятствий	15 неделя		
46	Полоса препятствий	16 неделя		
47	Полоса препятствий	16 неделя		
48	Полоса препятствий	16 неделя		
Кроссовая подготовка				
49	Кроссовая подготовка: техника безопасности при выполнении беговых упражнений;	17 неделя		
50	Кроссовая подготовка: эстафеты с этапом до 30м	17 неделя		

51	Кроссовая подготовка: эстафеты с этапом до 30м	17 неделя		
52	Кроссовая подготовка: эстафеты с этапом до 30м	18 неделя		
53	Кроссовая подготовка: эстафеты с этапом до 30м	18неделя		
54	Кроссовая подготовка: метание мяча в цель	18неделя		
55	Кроссовая подготовка: метание мяча в цель	19 неделя		
56	Кроссовая подготовка: метание мяча в цель	19 неделя		
57	Кроссовая подготовка: метание мяча в цель	19 неделя		
58	Кроссовая подготовка: метание мяча в цель,	20 неделя		Отжимание: М- 30-26-22; Д-24-20-17
59	Бег в равномерном темпе, челночный бег 3х10м	20 неделя		
60	Бег в равномерном темпе, челночный бег 3х10м	20 неделя		
61	Бег в равномерном темпе, челночный бег 3х10м	21 неделя		
62	Бег в равномерном темпе, челночный бег 4х10м	21 неделя		
63	Бег в равномерном темпе, челночный бег 4х10м	21 неделя		
64	Бег в равномерном темпе, челночный бег 3х10м	22 неделя		
65	Бег в равномерном темпе, челночный бег 3х10м	22 неделя		

66	Бег в равномерном темпе, Подъём туловища из положения лежа на спине за 30 сек.	22 неделя		Подъём туловища из положения на спине за 30 сек. раз М- 30-25-19; Д – 25-20-14;
Волейбол				
67	Волейбол: ТБ на уроках; стойки игрока	23 неделя		
68	Стойка игрока, перемещения игрока боком, приставным шагом,	23 неделя		
69	Волейбол; учебная игра	23неделя		
70	Передачи мяча двумя руками прием мяча двумя руками снизу	24 неделя		
71	Передачи мяча двумя руками сверху над собой и вперед	24 неделя		
72	Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом	24 неделя		Оценка техники передачи мяча у сетки и в прыжке через сетку
73	Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом	25 неделя		
74	Верхняя передача стоя спиной к цели; нижняя подача	25 неделя		
75	Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом	25 неделя		
76	Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом	26 неделя		
77	Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом	26 неделя		
78	Комбинация из освоенных элементов перемещений и владения мячом	26 неделя		

Легкая атлетика				
79	Прыжок в высоту с разбега, бег.	27 неделя		
80	Прыжок в высоту с разбега, бег.	27 неделя		
81	Прыжок в высоту с разбега, бег.	27 неделя		
82	Прыжок в высоту с разбега, бег	28 неделя		Отжимание, раз: М-30-25-20; Д-24-20-16
83	Прыжка в высоту	28 неделя		М-130-125-110; Д- 115-110-100;
84	Бег в равномерном темпе Метание мяча в цель	28 неделя		
85	Бег в равномерном темпе Метание мяча в цель	29 неделя		
86	Бег в равномерном темпе Метание мяча в цель	29 неделя		
87	Бег в равномерном темпе Метание мяча в цель	29 неделя		Челночный бег: 3х10м. М-8.0-8.4сек: Д-8.8-9.3сек.
88	Бег с изменением направления движения; метание мяча на дальность	30 неделя		
89	Бег с изменением направления движения; метание мяча на дальность	30 неделя		
90	Бег с изменением направления движения; метание мяча на дальность	30 неделя		Наклоны вперед из положения сидя, см. М-+8-10; Д-+12-14;
91	Бег в равномерном темпе; спринтерский бег с высокого старта	31 неделя		Бег 30м (с) М-4,9-5,0; Д-5,3-5,8
92	Бег в равномерном темпе; спринтерский бег с высокого старта	31 неделя		Бег 60м (с) М-8,4-9,2-10,0; Д-9,4-10,0-10,6;
93	Бег; спринтерский бег с низкого старта; прыжок в длину с места.	31 неделя		Прыжок в длину с места: М-205-190; Д-185-165;
94	Повторение пройденного материала	32 неделя		Бег 100м: М-15,0-16,0; Д-17,0-18,0;
95	Повторение пройденного материала	32 неделя		
96	Повторение пройденного материала	32 неделя		

97	Повторение пройденного материала	33 неделя		2000 м. М-9,30-10,30-11,30; Бег- 1500 м. Д-7,10-8,40-10,10;
98	Повторение пройденного материала	33 неделя		
99	Повторение пройденного материала	33 неделя		
100	Повторение пройденного материала	34 неделя		
101	Повторение пройденного материала	34 неделя		
102	Повторение пройденного материала	34 неделя		