Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Яльчикская средняя общеобразовательная школа Яльчикского района Чувашской Республики»

|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрен и одобрено»  Руководитель ШМО учителей ФК и ОБЖ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.В.Александров/  Протокол №\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г | «Утверждаю»  Директор МБОУ «Яльчикская СОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Л.Н.Васильева/  Приказ №\_\_\_\_\_от «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2022 г |

Рабочая программа среднего общего образования

***по физической культуре***

для обучающихся 10 «а», 10 «к» классов

Срок реализации программы—2022 – 2023 учебный год

Рабочая программа для обучающихся составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.05.2012 г. №413 (с изменениями и дополнениями от 29.12.2014, 31.12.2015, 29.06.2017).
2. Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 28 июня 2016 г. № 2/16-з
3. Основной образовательной программы среднего общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Яльчикская средняя общеобразовательная школа Яльчикского района Чувашской Республики», утвержденного приказом от 27 августа 2020 года №126.
4. Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Яльчикская средняя общеобразовательная школа Яльчикского района Чувашской Республики» на 2022-2023 учебный год, утвержденного приказом от 31 августа 2022 года №187.

5. Положения о рабочей программе учителей Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Яльчикская средняя общеобразовательная школа Яльчикского района Чувашской Республики», утвержденного приказом от 01 сентября 2017 года №137.

6 . Составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, государственной программой доктора педагогических наук В.И.Ляха.

Разработали:

учитель физкультуры

Галкина К.Ю., Александров С.В.

с.Яльчики, 2022 год

**Пояснительная записка**

Данная рабочая программа разработана в соответствии с основными положениями ФГОС, основана на программе по предметной линии учебников В.И. Ляха «Физическая культура  8 – 9 классы»/Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных организаций.  А также на основе:

1. Примерной (типовой)  учебной  программы  «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича. (М.: Просвещение, 2012).
2. В соответствии с приказом  МО и Н РТ «Об утверждении примерного порядка разработки рабочих программ ученых курсов, предметов, дисциплин (модулей) образовательными учреждениями РТ» от 29.04.2010г. №1763/10.
3. Приказа МО и НТР №4154/12 от 09.07.12 г. «Об утверждении базисного и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений РТ, реализующих программы начального основного общего образования».
4. Приказа МО и НРФ от 18.10.2010г. ИК-1494/19.  «О введении третьего часа физической культуры».
5. В соответствии  с  требованиями  к  программам  общего образования,  утвержденных  приказом  Министерства  Образования  РФ  от  09  марта  2004 г. №1312.
6. Письмом Министерство образования РФ, от 31.10 2003 г. № 13-51-263\123 «Об оценивании и аттестации учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе для занятий физической культурой», учебного плана школы на 2013-2014 учебный год.

       Изучение физической культуры основного (общего) образования направлено на **достижение следующей цели:**

* Формирование разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, организация активного отдыха.

**Задачи физического воспитания учащихся 8 классов:**

* Содействие гармоничному физическому развитию, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.
* Обучение основам базовых видов двигательных действий.
* Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены.
* Выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля.
* Углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах.
* Выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды.

**Методы обучения**

1. Словесные методы: рассказ, объяснение, беседа, опрос, сообщение.
2. Объяснительно-иллюстративный метод.
3. Наглядные методы: метод иллюстраций, демонстраций.
4. Репродуктивный метод.
5. Практические методы: тренировочные упражнения, тесты.
6. Проблемный метод.

**Планируемые результаты обучения**

В результате изучения физической культуры ученик 8-го класса должен знать/понимать:

***Знать:***

* Основные направления развития физической культуры в обществе, их задач и форм организации.
* Историю развития и характеристику спорта, избранных видов спорта, олимпийского движения.
* Роль и место физической культуры в организации здорового образа жизни.
* Влияние здорового образа жизни на укрепление здоровья.
* Гигиеническое значение гимнастики, занятий по лыжной подготовке.
* Прикладное значение плавания, туризма.
* Первая помощь во время занятий физической культурой.

***Уметь:***

* Владеть техникой спринтерского бега.
* Владеть техникой длительного бега.
* Владеть техникой метания малого мяча на дальность и в цель.
* Выполнять строевые упражнения, различать строевые команды.
* Выполнять общеразвивающие упражнения без предметов на месте, в движении и с предметами.
* Выполнять упражнения в висах и упорах, упражнения акробатики, упражнения в равновесии, лазанье.
* Выполнять опорный прыжок, прыжок в высоту и длину с разбега.
* Играть по упрощённым правилам в футбол, баскетбол, волейбол, бадминтон.
* Преодолевать  туристическую полосу препятствий, плавать.
* Владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок.
* Бережно относиться к собственному здоровью и здоровью окружающих.
* Владеть способами спортивной деятельности, участвовать в соревнованиях по одному из видов спорта.
* Владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями, соблюдать правила безопасности, гигиену  занятий и личную гигиену.
* Формировать культуру движений.

.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета**

      Результаты освоения содержания предмета «Физическая культура» определяют те итоговые результаты, которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

* Требования к результатам изучения учебного предмета выполняют двоякую функцию. Они, с одной стороны, предназначены для оценки успешности овладения программным содержанием, а с другой стороны, устанавливают минимальное содержание образования, которое в обязательном порядке должно быть освоено каждым ребенком, оканчивающим основную школу.
* Результаты освоения программного материала по предмету «Физическая культура» в основной школе оцениваются по трем базовым уровням, исходя из принципа «общее — частное — конкретное», и представлены соответственно метапредметными, предметными и личностными результатами.

**Личностные результаты освоения предмета физической культуры**

* Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении необходимых знаний, а также в умении использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.
* Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.
* В области познавательной культуры:
* - владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
* - владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
* - владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.
* В области нравственной культуры:
* - способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
* - способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
* - владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.
* В области трудовой культуры:
* - умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
* - умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;
* - умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.
* В области эстетической культуры:
* - красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;
* - хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;
* - культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.
* В области коммуникативной культуры:
* - владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;
* - владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;
* - владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.
* В области физической культуры:
* - владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;
* - владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;
* - умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные  результаты освоения физической культуры**

* Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания предмета «Физическая культура», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.
* Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.
* В области познавательной культуры:
* - понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических,  психических и нравственных качеств;
* - понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
* - понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.
* В области нравственной культуры:
* - бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
* - уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
* - ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.
* В области трудовой культуры:
* - добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
* - рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;
* - поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.
* В области эстетической культуры:
* - восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
* - понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
* - восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.
* В области коммуникативной культуры:
* - владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
* - владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
* - владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.
* В области физической культуры:
* - владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
* - владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
* - владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Предметные  результаты освоения физической культуры**

* Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.
* Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.
* В области познавательной культуры:
* - знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
* - знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
* - знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
* В области нравственной культуры:
* - способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;
* - умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;
* - способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.
* В области эстетической культуры:
* - способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
* - способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
* - способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.
* В области физической культуры:
* - способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;  - способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий

**Содержание учебного процесса**

**Знания о физической культуре**

***История физической культуры.***Возрождение Олимпийских игр, роль Пьера де Кубертена в их становлении и развитии, цель и задачи олимпийского движения, олимпийские идеалы и символика. Зарождение Олимпийского движения в дореволюционной России, первые успехи российских спортсменов в современных Олимпийских играх. История зарождения избранного вида спорта (гимнастики, лыжных гонок, плавания, баскетбола, футбола, волейбола). Современные правила соревнований.  
      ***Базовые понятия физической культуры.***Физическая подготовка как система регулярных занятий по развитию физических качеств; понятия силы, быстроты, выносливости, гибкости, координации движений и ловкости. Основные правила развития физических качеств (регулярность и систематичность занятий, доступность и индивидуализация в выборе величины физических нагрузок, непрерывность и постепенность повышения требований). Структура занятий по развитию физических качеств (подготовительная часть — разминка, основная часть — решение главных задач занятия, заключительная часть — восстановление организма) и особенности планирования их содержания, место занятий в режиме дня и недели. Физическая нагрузка как чередование физической работы и отдыха; ее регулирование по объему, продолжительности, интенсивности и интервалам отдыха. Общая характеристика основных режимов нагрузки по показателям частоты сердечных сокращений (оздоровительный, поддерживающий, развивающий и тренирующий режимы).  
      ***Физическая культура человека.***Правила закаливания организма способами принятия воздушных и солнечных ванн, купания. Правила ведения дневника самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью.

**Способы двигательной (физкультурной) деятельности**

***Организация и проведение занятий физической культурой.***Соблюдение требований безопасности и гигиенических правил при подготовке мест занятий, выборе инвентаря и одежды для проведения занятий по развитию физических качеств (в условиях спортивного зала и открытой спортивной площадки). Составление по образцу комплексов упражнений для развития физических качеств (по заданию учителя). Составление вместе с учителем плана индивидуальных занятий по развитию физических качеств.  
      ***Оценка эффективности занятий физической культурой.***Правила самостоятельного тестирования физических качеств. Измерение частоты сердечных сокращений во время занятий и регулирование величины нагрузки в соответствии с заданными режимами (согласно плану индивидуальных занятий и показателям текущего самочувствия).

Ведение дневника самонаблюдения: регистрация по учебным четвертям динамики показателей физического развития и физической подготовленности; содержание еженедельно обновляемых комплексов утренней зарядки и физкультминуток; содержание домашних занятий по развитию физических качеств. Наблюдения за динамикой показателей физической подготовленности с помощью тестовых упражнений:  
      развитие силы — прыжки с места в длину и высоту, отжимание в упоре лежа, наклоны вперед из положения сидя, поднимание ног из положения виса;  
      развитие быстроты — ловля падающей линейки, бег с максимальной скоростью;

      развитие выносливости — бег по контрольной дистанции, 6-минутный бег;  
      развитие координации движений — бросок малого мяча в подвижную мишень,  удерживание тела в статическом положении стоя на одной ноге, передвижение ходьбой и бегом;  
      развитие гибкости — наклон вперед, маховые движения ногами вперед, назад, в сторону, выкруты рук с гимнастической палкой назад и вперед.

**Физическое совершенствование**

***Физкультурно-оздоровительная деятельность.***Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки с учетом индивидуальных особенностей физического развития. Комплексы упражнений для коррекции фигуры. Комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток и физкультпауз. Комплексы дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.  
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью.***

***Гимнастика с основами акробатики*.**

Организующие команды и приемы: ходьба строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами, перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

      Кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка. Упражнения на невысокой перекладине *(мальчики):*подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках.  
      Ритмическая гимнастика *(девочки):*простейшие композиции, включающие стилизованные общеразвивающие упражнения и элементы хореографии (прыжок выпрямившись, скачок, закрытый и открытый прыжки).  
      Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);*лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).*Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.  
      Упражнения общей физической подготовки.

***Легкая атлетика*.** Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Бег с преодолением препятствий. Спринтерский бег (60 м и 100 м). Гладкий равномерный бег по учебной дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем или обучающимися). Прыжок в высоту с разбега способом «перешагивание». Метание малого мяча по движущейся мишени (катящемуся с разной скоростью и летящему по разной траектории баскетбольному мячу).     Упражнения общей физической подготовки.

***Спортивные игры***

      Баскетбол. Упражнения без мяча: прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижение в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге. Упражнения с мячом: ловля мяча после отскока от пола, ведение мяча на месте и в движении с изменением направления движения; бросок мяча в корзину двумя руками снизу после ведения и от груди с места. Игра в баскетбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      Волейбол. Упражнения с мячом: прямая нижняя подача мяча через сетку с лицевой линии площадки; передача мяча после перемещения; передача мяча из зоны в зону. Игра в волейбол  по правилам.

Упражнения общей физической подготовки  
      Футбол (мини-футбол). Упражнения с мячом: ведение мяча с ускорением (по прямой, по кругу, между стоек); удар с разбега по катящемуся мячу. Игра в мини-футбол по правилам.  
      Упражнения общей физической подготовки.  
      ***Спортивно-оздоровительная деятельность с соревновательной направленностью. Гимнастика с основами акробатики****.*Организующие команды и приемы: передвижение строевым шагом одной, двумя и тремя колоннами; перестроение в движении из колонны по одному в колонну по 2, по 3 и обратно.

      Акробатические упражнения *(мальчики):*прыжком кувырок вперед, кувырок назад в группировке, стойка на лопатках, перекат вперед в упор присев, два кувырка вперед в группировке, стойка на голове и руках.  
      Опорные прыжки: прыжок согнув ноги через гимнастического козла *(мальчики);*прыжок ноги врозь через гимнастического козла *(девочки).*  
      Передвижения по гимнастическому бревну *(девочки):*поворот на носках в полуприсед, выход в равновесие на одной, полушпагат, соскок прогнувшись из стойки поперек.

      Упражнения на средней перекладине *(мальчики):*подъем в упор с прыжка, перемах левой (правой) вперед, назад, переход в вис лежа на согнутых руках; из виса завесой вне размахивание и подъем в упор; из виса стоя наскок в упор; из упора верхом спад назад в вис завесом; махом одной, толчком другой подъем переворотом в упор.

      Упражнения на брусьях: наскок в упор и ходьба на руках; размахивание в упоре; соскок вперед с опорой на жердь; наскок в упор, фиксация упора углом; сед ноги врозь; размахивание в упоре, сед на бедре с последующим соскоком *(мальчики);*наскок в упор на нижнюю жердь, махом назад соскок с поворотом с опорой на жердь; размахивания изгибами в висе на верхней жерди; перемахи одной и двумя в висе лежа на нижней жерди; выход из виса лежа на нижней жерди в сед на бедре с дохватом за верхнюю жердь,соскок *(девочки).*  
      Вольные упражнения *(девочки):*комбинации с использованием простых движений типа зарядки; элементов хореографии и ритмической гимнастики (основные позиции ног с полуприседанием и приседанием, выставлением ноги в различных направлениях, маховыми движениями ногой, острым шагом, закрытым и открытым прыжком); танцевальных движений (приставного, переменного шага, шага галопа, польки).  
      Прикладные упражнения: лазанье по канату в два приема *(мальчики);*лазанье по гимнастической стенке вверх-вниз, горизонтально лицом и спиной к стенке, по диагонали *(девочки).*Упражнения на трамплине: прыжок с разбега на горку матов, соскок.  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      ***Легкая атлетика****.*Старт с опорой на одну руку с последующим ускорением. Финиширование. Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега способом «прогнувшись». Прыжок в высоту способом «перешагивание». Бег с препятствиями. Спринтерский бег. Кроссовый бег на учебные дистанции (протяженность дистанций регулируется учителем).  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      ***Лыжные гонки.***Одновременный двухшажный и попеременный четырехшажный ход. Передвижение с чередованием попеременных и одновременных ходов. Торможение боковым соскальзыванием. Преодоление препятствий на лыжах способами перешагивания, перепрыгивания, перелезания; прыжки с небольших трамплинов (30—50 см высотой). Спуск в низкой стойке. Прохождение учебных дистанций с использованием разученных способов передвижения (протяженность дистанции регулируется учителем или обучающимися). Упражнения специальной физической и технической подготовки.

***Спортивные игры.***  
      Баскетбол. Ловля мяча после отскока от пола. Ведение мяча с изменением направления и скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту. Ловля и передача мяча с шагом. Бросок мяча в корзину одной рукой с места. Бросок мяча в корзину двумя руками снизу и от груди после ведения. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании мяча судьей и при передаче мяча с лицевой линии.

Игра в баскетбол по правилам  
      Упражнения специальной физической и технической подготовки.  
      Волейбол. Верхняя прямая и нижняя боковая подачи с лицевой линии в правую и левую половину площадки. Передача мяча после перемещения из зоны в зону. Прием мяча на задней линии. Нападающий удар через сетку. Тактические действия: система игры со второй подачи игрока передней линии; система игры при страховке нападающего игроком передней линии. Игра в волейбол по правилам.

Упражнения специальной физической и технической подготовки.        
      Футбол (мини-футбол). Ведение мяча с ускорением по прямой, по кругу, между стоек, «восьмеркой». Удар по мячу с разбега после его отскока от земли. Передачи мяча на месте (продольные, поперечные, диагональные, низкие, высокие). Передача мяча в движении. Вбрасывание мяча из-за боковой линии, стоя на месте. Подача углового. Технико-тактические действия игроков при вбрасывании и подаче углового. Игра в футбол (мини-футбол) по правилам. Упражнения специальной физической и технической подготовки.

**Требования к качеству освоения программного материала**

***Знать (понимать):***

-Исторические сведения о древних Олимпийских играх и особенностях их проведения;

-Основные показатели физического развития.

-Правила закаливания организма способами обтирания, обливания, душ.

-Правила соблюдения личной гигиены во время и после занятий физическими упражнениями.

***Уметь:***

- Выполнять комплексы упражнений утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз;

- Выполнять комплексы упражнений с предметами и без предметов (по заданию учителя); - Выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки и коррекции её нарушений;

- Выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;

- Подсчитывать ЧСС при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;

- Выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по правилам.

**Критерии оценивания по физической культуре являются качественными и количественными.**

*Качественные критерии успеваемости* характеризуют степень овладения программным материалом: знаниями, двигательными умениями и навыками, способами физкультурно-оздоровительной деятельности, включёнными в обязательный минимум содержания образования и в школьный образовательный стандарт.

*Количественные критерии успеваемости* определяют сдвиги в физической подготовленности, складывающиеся из показателей развития основных физических способностей: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний, что отражает направленность и уровни реализуемых образовательных программ.

Осуществляя оценивание подготовленности по физической культуре, учитель реализует не только собственно оценочную, но и стимулирующую и воспитывающую функции, учитывая темп (динамику изменения развития физических качеств за определённый период времени, а не в данный момент) и индивидуальные особенности учащихся (типы телосложения, психические и физиологические особенности). При этом учителю необходимо быть максимально тактичным, внимательным, не унижать человеческое достоинство обучающегося, заботясь о повышении и дальнейшем развитии интереса к физической культуре.

*Итоговая отметка* выставляется учащимся за овладение темы, раздела, за четверть (в старших классах – за полугодие), за учебный год. Она включает в себя текущие отметки, полученные учащимися за овладение всеми составляющими успеваемости: знаниями, двигательными умениями и навыками, а также отражает сдвиги в развитии физических способностей, умений осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность.

*Критерии оценивания успеваемости* по базовым составляющим физической подготовки учащихся:

**1. 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: | За тот же ответ, если: | За ответ, в котором: | За непонимание и: |
| Учащийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала; логично его излагает, используя в деятельности. | В нём содержаться небольшие неточности и незначительные ошибки. | Отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в знании материала, нет должной аргументации и умения использовать знания на практике. | Незнание материала программы. |

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Оценка «5» | Оценка «4» | Оценка «3» | Оценка «2» |
| За выполнение, в котором: | За тоже выполнение, если: | За выполнение, в котором: | За выполнение, в котором: |
| Движение или отдельные его элементы выполнены правильно, с соблюдением всех требований, без ошибок, легко, свободно. чётко, уверенно, слитно, 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 выполняет учебный норматив. | При выполнении ученик действует так же, как и в предыдущем случае, но допустил не более двух незначительных 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 сравнении с уроком условиях. | Движение или отдельные его элементы выполнены неправильно, допущено более двух значительных или одна грубая ошибка. |

**3. Владение способами и умение 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 самостоятельной деятельности выполнены с помощью учителя или не выполняется один из пунктов. | Учащийся не может выполнить самостоятельно ни один из пунктов. |

**4. 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 подготовленности и достаточному темпу прироста. | Исходный показатель соответствует низкому уровню подготовленности и незначительному приросту. | Учащийся не выполняет государственный стандарт, нет темпа роста показателей физической подготовленности. |

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 программы: по гимнастике, баскетболу, волейболу, лёгкой атлетике – 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 разделам программы. При этом преимущественное значение имеют оценки за умение и навыки осуществлять собственно двигательную, физкультурно-оздоровительную деятельность.

**Материально-техническое обеспечение**

***Учебно-методическое обеспечение:***

- стандарт начального общего образования по физической культуре;

- примерные программы по учебному предмету «Физическая культура» (5—9 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 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.

Распределение учебных часов по разделам рабочей программы с учетом программы воспитания

«Физическая культура»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Модуль рабочей  программы воспитания «Школьный  урок»  (Образовательное событие. Элемент урока) | Количество часов |
|
| 1. | Легкая атлетика | Всероссийский день бега «Кросс нации» Зарядка со звездой  Принятие в ряды ЮНАРМИИ Юнармейские игры «Зарница» и «Орленок» | 1 |
| 2. | Спортивные игры | Единый день зарядки,  Месячник «Молодежь за ЗОЖ» |  |
| 3. | Гимнастика | Смотр строя и песни  Программа федерального проекта «Разговор о правильном питании» |  |
| 4. | Лыжная подготовка | Всероссийская «Лыжня России» |  |
| всего | | |  |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре в 10 классе**

***Количество часов по учебному плану: всего-105;в неделю- 3***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **урока** | **Тема урока** | **Количество**  **часов** |
| 1 | 2 | 3 |
|  | **Раздел 1: Легкая атлетика** | **10** |
| 1 | Низкий старт 30 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 2-3 | Низкий старт до 40 м. Стартовый разгон. Бег по дистанции 70–80 м. Эстафетный бег. Специальные беговые упражнения. Развитие скоростно-силовых качеств. Биохимические основы бега | 2 |
| 4 | Бег на результат 100 м. Эстафетный бег. Развитие скоростных способностей | 1 |
| 5 | Метание мяча на дальность с 5–6 беговых шагов. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. | 1 |
| 6 | Метание гранаты из различных положений. ОРУ. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | 1 |
| 7 | Метание гранаты на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | 1 |
| 8-10 | Бег 15 минут. Преодоление горизонтальных препятствий. Специальные беговые упражнения. Спортивные игры (футбол). Развитие выносливости. Соревнования по легкой атлетике, рекорды | 3 |
|  | **Раздел 2: Спортивные игры (баскетбол)** | **13** |
| 11 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 12-14 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции. Зонная защита. Развитие скоростных качеств | 3 |
| 15-16 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. | 2 |
|  | **Спортивные игры(волейбол)** |  |
| 17 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. Позиционное нападение. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | 1 |
| 18-20 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в парах с шагом. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар. | 3 |
| 21-22 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в шеренгах со сменой мест. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Учебная игра. Развитие координации. | 2 |
| 23 | Комбинации из передвижений и остановок игрока. Верхняя передача мяча в прыжке. Прием мяча двумя руками снизу. Прямой нападающий удар через сетку. Нападение через 3-ю зону. Одиночное блокирование. Нижняя прямая подача, прием мяча от сетки. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 1 |
|  | **Раздел 3: Плавание** | **4** |
| 24 | Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, спине, брасс, баттерфляй | 1 |
| 25 | Техника работы рук и ног способом кроль на груди | 1 |
| 26 | Согласование работы ног, рук с дыханием способом кроль на груди | 1 |
| 27 | Плавание способом кроль на груди в целом | 1 |
|  | **Раздел 4: Гимнастика** | **15** |
| 28-29 | Инструктаж по ТБ .Повороты на месте. Перестроение из одной шеренги в 2 и в 3. ОРУ на месте. Висы. Угол в упоре. Развитие силы. | 2 |
| 30-31 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по два. ОРУ на месте. Вис согнувшись, вис прогнувшись. Угол в упоре. Развитие силы | 2 |
| 32-37 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | 6 |
| 38-39 | Повороты в движении. Перестроение из колонны по одному в колонну по четыре, по восемь в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на перекладине. Подъем переворотом. Развитие силы | 2 |
| 40-42 | Длинный кувырок через препятствие. Стойка на руках . Кувырок назад из стойки на руках. ОРУ. Развитие координационных способностей. | 3 |
|  | **Раздел 5: Лыжный спорт** | **15** |
| 43-45 | Коньковые ходы. Подъем «елочкой». Развитие выносливости. Прохождение дистанции 2(д) и 3(ю) км. Применение лыжных мазей. Инструктаж по ТБ | 3 |
| 46-48 | Коньковые ходы. Торможение и поворот «плугом». Развитие выносливости. Прохождение дистанции 3(д) и 5(ю) км. | 3 |
| 49-51 | Коньковые ходы. Переходы с одновременных ходов на попеременные. Подъем в гору коньковым скользящим шагом. ОРУ, Развитее выносливости. Прохождение дистанции 1 км (д) и 2 км (ю) .Учёт. | 3 |
| 52-54 | Переходы с попеременных ходов на одновременные и наоборот. Торможение и поворот «плугом». Подъем в гору скользящим коньковым ходом. Прохождение 3 (ю) и 2 (д) км. Учёт. | 3 |
| 55-57 | Переход с одновременных ходов на попеременные и наоборот. Подъем в гору скользящим коньковым ходом. Развитие выносливости. Прохождение дистанции 5 (ю) и 3 (д) км. Учёт. | 3 |
|  | **Раздел 6: Плавание** | **8** |
| 58 | Вводный инструктаж. Правила ТБ на занятиях плаванием. Проверка плавательной подготовки способом кроль на груди, спине. | 1 |
| 59 | Техника работы рук и ног способом кроль на груди | 1 |
| 60 | Согласованная работа ног, рук с дыханием способом кроль на груди. Плавание способом кроль на груди в целом. | 1 |
| 61 | Техника и согласование работы рук и ног с дыханием способом кроль на спине. | 1 |
| 62 | Открытый поворот (поворот «маятником», закрытый поворот, скоростной поворот | 1 |
| 63 | Техника плавания на боку. Движения ногами и руками | 1 |
| 64-65 | Спасение тонущих (освобождения от захватов, способы транспортировки, оказание первой помощи) | 2 |
|  | **Раздел 7: Чувашская национальная борьба «Керешу»** | **13** |
| 66-68 | Меры безопасности на уроках борьбы. Стойки и передвижения в стойке.  Техника приемов. Упражнения по овладению приемами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. | 3 |
| 69-73 | Стойки и передвижения в стойке.  Техника приемов. Упражнения по овладению приемами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. ОРУ в парах. Подвижные игры на ковре: «перетягивание в парах». | 5 |
| 74-78 | Стойки и передвижения в стойке.  Техника приемов. Упражнения по овладению приемами страховки. Силовые упражнения и единоборства в парах. ОРУ в парах. Подвижные игры на ковре: «бой петухов»; «выталкивание из круга». | 5 |
|  | **Раздел 8: Спортивные игры (баскетбол)** | **6** |
| 79-80 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением на месте. Бросок двумя руками от головы с места. Передачи мяча разными способами на месте. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей. Инструктаж по ТБ | 2 |
| 81-82 | Сочетание приемов передвижений и остановок игрока. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча с места. Передачи мяча разными способами в движении парами с сопротивлением. Личная защита. Учебная игра. Развитие координационных способностей | 2 |
| 83-84 | Совершенствование передвижений и остановок игрока. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств | 2 |
|  | **Раздел 9: Лёгкая атлетика** | **8** |
| 85-86 | Низкий старт 30 м. Бег по дистанции  70–90 м. Финиширование. Прыжок в высоту с 11–13 шагов разбега. Челночный бег. Развитие скоростно-силовых качеств. Дозирование нагрузки при занятиях бегом Инструктаж по ТБ | 2 |
| 87-88 | Метание гранаты из различных положений. Метание на дальность. ОРУ. Развитие скоростно-силовых качеств | 2 |
| 89-90 | Прыжок в длину способом «прогнувшись» с 13–15 беговых шагов. Отталкивание. Челночный бег. | 2 |
| 91 | Бег на результат 3000 м (юн) и 2000 м (дев)Развитие выносливости | 1 |
| 92 | Бег на результат 2000 м.(дев) и 3000 м (юн) Развитие выносливости | 1 |
|  | **Раздел 10: Спортивные игры (футбол)** | **13** |
| 93-95 | Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Взаимодействия трех игроков и вратаря с защитником. Ведение мяча по прямой с изменением направления движения и скорости ведения с активным сопротивлением защитника ведущей и не ведущей ногой. | 3 |
| 96-100 | Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Взаимодействия трех игроков и вратаря с защитником Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Двусторонняя учебная игра. | 5 |
| 101-105 | Удар по катящемуся мячу внутренней стороной стопы. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Взаимодействия трех игроков и вратаря с защитником Комбинации из основных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка, удар по воротам. Двусторонняя учебная игра. | 5 |

**Оценочный материал**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | физические  способности | Контр.  упражнение (тест) | Воз-  раст,  лет | Уровень | | | | | |
| Мальчики | | | Девочки | | |
| низк. | сред. | высок. | низк. | сред. | высок. |
| 1 | Скоростные | Бег  30 м,  с | 11  12  13  14  15 | 6,3и выше  6,0  5,9  5,8  5,5 | 6,1-5,5  5,8-5,4  5,6-5,2  5,5-5,1  5,3-5,9 | 5,0иниже  4,9  4,8  4,7  4,5 | 6,4и выше  6,3  6,2  6,1  6,0 | 6,3-5,7  6,2-5,5  6,0-5,4  5.9-5,4  5,8-5,3 | 5.1и ниже  5,0  5.0  4.9  4,9 |
| 2 | Координационные | Челн. бег30м, с | 11  12  13  14  15 | 9,7и выше  9,3  9,3  9,0  8,6 | 9,3-8,8  9,0-8,6  9,0-8,6  8,7-8,3  8,4-8,0 | 8,5иниже  8,3  8,3  8,0  7,7 | 10,1 и выше  10,0  10,0  9,9  9,7 | 9,7-9,3  9,6-9,1  9,5-9,0  9,4-9,0  9,3-8,8 | 8,9 и ниже  8,8  8,7  8,6  8,5 |
| 3 | Скоростно-силовые | Прыжки в длину с места, см | 11  12  13  14  15 | 140 и ниже  145  150  160  175 | 160-180  165-180  170-190  180-195  190-205 | 195и выше  200  205  210  220 | 130 и ниже  135  140  145  155 | 150-175  155-175  160-180  160-180  165-185 | 185и выше  190  200  200  205 |
| 4 | Выносливость | 6-минут. бег, км | 11  12  13  14  15 | 0,9и менее  0,95  1  1,05  1,1 | 1-1,1  1,1-1,2  1,15-1,25  1,2-1,3  1,25-1,35 | 1,3 и выше  1,35  1,4  1,45  1,5 | 0,7 и ниже  0,75  0,8  0,85  0,9 | 0,85-1  0,9-1,05  0,95-1,1  1-1,15  1,05-1,2 | 1,1 и выше  1,15  1,2  1,25  1,3 |
| 5 | Гибкость | Наклон вперёд из положения сидя, см | 11  12  13  14  15 | 2 и ниже  2  2  3  4 | 6-8  6-8  5-7  7-9  8-10 | 10 и выше  10  9  11  12 | 4 и ниже  5  6  7  7 | 8-10  9-11  10-12  12-14  12-14 | 15 и выше  16  18  20  20 |
| 6 | Силовые | Подтягивание: на высокой перекладине (мальчики),на низкой перекладине из виса лёжа (дев) кол-во раз | 11  12  13  14  15 | 1  1  1  2  3 | 4-5  4-6  5-6  5-7  7-8 | 6 и выше  7  8  9  10 | 4 и ниже  4  5  5  5 | 10-14  11-15  12-15  13-15  12-13 | 19 и выше  20  19  17  16 |

**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 8 – 9  классы**, Учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И. Ляха А.А. Зданевича

Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание, Москва «Просвещение» 2010.

**Пособия для учащихся:**

     Л. Е. Любомирский, В. И. Лях, Г. Б. Мейксон "Физическая  культура". Учебник для учащихся  5-7  классов  и  8-9  классов.

**Пособия для учителя:**

- 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.

 - Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре. 5-9 классы. Универсальное издание. – М.: ВАКО, 2005. – (В помощь школьному учителю).

- Настольная книга учителя физической культуры :: справ.- метод. пособие / сост. Б. И. Мишин.  - М.: ООО «Изд-во АСТ»: 2003.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры /под ред.                 Э. Найминова. – М., 2001.

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

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

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

- Журнал « Спорт в школе»

- Журнал «Физическая культура в школе».

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

Нормативные документы:

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

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