**Планируемые результаты изучения учебного предмета**

**«Физическая культура»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего (полного) общего образования Федерального государственного стандарта данная рабочая программа для 10-11 класса направлена на достижение старшеклассниками личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностные результаты**

* Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважения государственных символов (герба, флага, гимна);
* Формирование гражданской позиции активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
* Готовность к служению Отечеству, его защите;
* Сформировать мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
* Сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
* Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
* Навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно – исследовательской, проектной и других видах деятельности;
* Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
* Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
* Эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
* Принятие и реализация ценности здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно – оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
* Бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому и здоровью, как собственному, так и других людей, формирование умения оказать первую помощь;
* Осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных и общенациональных проблем;
* Сформированность экологического мышления, понимания влияния социально – экономических процессов на состояние природной и социальной среды, опыта эколого – направленной деятельности;
* Ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни.

Личностные результаты отражаются в готовности и способности учащихся к саморазвитию и личностному самоопределению. Они проявляются в способностях ставить цели и строить жизненные планы, осознавать российскую гражданскую идентичность в политкультурном социуме. К ним относятся сформированная мотивация к обучению и стремление к познавательной деятельности, система межличностных и социальных отношений, ценностно – смысловые установки, правосознание и экологическая культура.

**Метапредметные результаты**

* Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
* Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
* Владение навыками познавательной, учебно – исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
* Способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
* Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, включая умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
* Умение использовать средства информационных и коммуникативных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
* Умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
* Умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом гражданских и нравственных ценностей;
* Владение языковыми средствами – умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
* Владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Метапредметные результаты включают в себя освоение учащимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (познавательные, коммуникативные, регулятивные), способность использования этих действий в познавательной и социальной практике. К метапредметным результатам относятся такие способности и осуществлении учебной, физкультурной и спортивной деятельности, организация сотрудничества со сверстниками и педагогами, способность к построению индивидуальной образовательной программы, владение навыками учебно-исследовательской и социальной деятельности.

**Предметные результаты**

* Умение использовать разнообразные виды и формы физкультурной деятельности для организации здорового образа жизни, активного отдыха и досуга;
* Овладение современными методиками укрепления и сохранения здоровья, поддержание работоспособности, профилактики заболеваний;
* Овладение способами контроля индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств;
* Владение физическими упражнениями разной функциональной направленности, использование их в режиме учебной и производственной деятельности с целью профилактики переутомления и сохранения высокой работоспособности;

На основании полученных знаний учащиеся должны уметь **объяснять**:

* Роль и значение физической культуры в развитии общества и человека, цели и принципы современного Олимпийского движения, его роль и значение в современном мире, влияние на развитие массовой физической культуры и спорта высших достижений.

**Характеризовать:**

* Индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
* Особенности организации и проведение индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-коррегирующей направленности;
* Особенности обучения и самообучения двигательным действиям, особенности развития физических способностей на занятиях физической культуры;

**Соблюдать правила:**

* Личной гигиены и закаливания организма;
* Организации и проведения самостоятельных и самодеятельных форм занятий физическими упражнениями и спортом;
* Культуры поведения и взаимодействия во время коллективных занятий и соревнований;
* **II Содержание учебного предмета «Физическая культура»**

Понятийная база и содержание учебного курса основаны на положениях нормативно-правовых актов Российской Федерации, в том числе:

* требований к результатам освоения образовательной программы среднего (полного) общего образования, представленной в Федеральном государственном стандарте среднего общего образования;
* концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина;
* Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального закона «О физической культуре и спорте»;
* Стратегии национальной безопасности Российской Федерации до 2020 г.;
* Примерной программы среднего общего образования;
* Приказа Минобрнауки от 30 августа 2010 г. № 889.

Предметом обучения физической культуре в старшей школе продолжает оставаться двигательная (физкультурная) деятельность, которая ориентирована на совершенствование целостной личности в единстве её психофизических, нравственных, волевых и социальных качеств.

Раздел **«Знания о физической культуре»** содержит учебный материал, в процессе освоения которого учащиеся 10-11 класса приобретают знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом для приобретения физической привлекательности, психической устойчивости, профилактики вредных привычек, поддержания репродуктивной функции человека, а также для подготовки к предстоящей жизнедеятельности, в том числе и службе в армии (юноши).

Осваивая этот раздел, учащиеся узнают также о современных спортивно-оздоровительных системах физических упражнений, приобретают необходимые знания о современном олимпийском и физкультурно-массовом движении в России и в мире, усваивают сведения о порядке осуществления контроля и регулирования физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями, способах контроля индивидуальной физической деятельности.

Раздел **«Способы двигательной (физкультурной) деятельности»** входят соответствующие учебные задания, выполняя которые учащиеся осваивают основные способы организации, планирования, контроля и регулирования занятий физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. В результате добровольного включения учащихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом у них вырабатываются такие важные качества, как целеустремлённость, дисциплинированность, активность, самостоятельность, стремление к физическому и духовному совершенствованию.

Раздел **«Физическое совершенствование»** включает в себя учебный материал, направленный на овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно – оздоровительной, спортивно – оздоровительной и прикладно – ориентированной деятельности. В процессе освоения этого материала задачи формирования необходимых знаний и умений наиболее тесно переплетаются с задачами повышения физической (кондиционной и координационной) подготовленности. Содержание данного раздела ориентировано на гармоничное физическое развитие, разностороннюю физическую подготовку, обогащение и расширение двигательного опыта, формирование умений применять этот опыт в различных по сложности условиях.

В разделе **«Тематическое планирование»** отражены планируемые учебные темы и виды деятельности учащихся. В соответствии с требованиями ФГОС уровни знаний, способы осуществления физкультурно – оздоровительной, спортивно – оздоровительной и прикладной физической подготовленности могут выступать как объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно – воспитательного процесса.

**«Спортивно-оздоровительная деятельность»**

* **Гимнастика с основами акробатики.** Организующие команды и приемы. Строевые действия в шеренге и колонне; выполнение строевых команд.
* *Акробатические упражнения.* Упоры: седы; упражнения в группировке; перекаты; стойка на лопатках; кувырки вперёд и назад; гимнастический мост.
* *Акробатические комбинации*. Например: 1) мост из положения лёжа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лёжа на животе, прыжок с опорой на руки в упор присев; 2) кувырок вперёд упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперёд.
* *Упражнения на низкой гимнастической перекладине:* висы, перемахи.
* *Гимнастическая комбинация.* Например, из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги, в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом вперёд ноги.
* *Опорный прыжок:* с разбега через гимнастического козла.
* *Гимнастические упражнения прикладного характера.* Прыжок со скакалкой. Передвижения по гимнастической стенке. Преодоление полосы препятствий с элементами лазанья и перелезания, переползания, передвижение по наклонной гимнастической скамейке.
* ***Лёгкая атлетика.*** *Беговые упражнения:* с высоким подниманием бедра, прыжками и с ускорением, с изменяющимся направлением движения, из разных исходных положений; челночный бег; высокий старт с последующим ускорением.
* *Прыжковые упражнения:* на одной ноге и двух ногах на месте и с продвижением; в длину и высоту; спрыгивание и запрыгивание;
* *Броски:* большого мяча (1кг) на дальность разными способами.
* *Метание:* малого мяча в вертикальную цель и на дальность.
* ***Спортивные игры.*** *На материале гимнастики с основами акробатики:* игровые задания с использованием строевых упражнений, упражнений на внимание, силу, ловкость и координацию.
* *На материале легкой атлетики:* прыжки, бег, метания и броски; упражнения на координацию, выносливость и быстроту.
* *На материале спортивных игр.*
* *Футбол:* удар по неподвижному и катящемуся мячу; остановка мяча; ведение мяча; подвижные игры на материале футбола.
* *Баскетбол:* специальные передвижения без мяча; броски мяча в корзину; подвижные игры на материале баскетбола.
* *Волейбол:* подбрасывание мяча; подача мяча; приём и передача мяча; подвижные игры на материале волейбола.

***Элементы единоборств.***

* Специально-подготовительные упражнения. Приёмы самостраховки: на спину через партнера; на бок, выполняемый прыжком через руку партнера, стоящего в стойке; на бок кувырком в движении, выполняя кувырок-полет через партнера, лежащего на ковре или стоящего боком; вперёд на руки при падении на ковер спиной с вращением вокруг продольной оси; из стойки на руках; на руки прыжком, тоже прыжком назад; на спину прыжком.
* Специально-подготовительные упражнения для бросков: зацепов, подхватов, через бедро.
* Техническая подготовка. Ознакомление и разучивание бросков: выведение из равновесия: толчком, скручиванием; захватом руки и одноименной голени изнутри; задней подножки; задней подножки с захватом ноги; передней подножки; боковой подсечки; через голову упором голенью в живот захватом шеи и руки; зацепа голенью изнутри; подхвата под две ноги; через спину; через бедро.
* Повторение ранее изученных приёмов в положении лёжа: удержаний и переворачиваний. Ознакомление и разучивание приёмов в положении лёжа: рычага локтя от удержания сбоку, перегибая руку через бедро; узла плеча ногой от удержания сбоку; рычага руки противнику, лежащему на груди (рычаг плеча, рычаг локтя); рычага локтя захватом руки между ног; ущемления ахиллова сухожилия при различных взаиморасположениях соперников.
* Тактическая подготовка. Игры-задания. Учебные схватки по заданию.

***Лыжная подготовка.***

* Скользящий шаг. Классические лыжные ходы (попеременные ходы – двушажный и четырёхшажный; одновременные ходы – бесшажный, одношажный и двухшажный). Коньковые ходы: одновременный полуконьковый ход; коньковый ход без отталкивания руками (с махами и без махов); одновременный одношажный коньковый ход, попеременный двухшажный коньковый ход. Упражнения, направленные на согласованное и слитное выполнение основных элементов классических и коньковых ходов. Спуск со склонов в высокой, средней и низкой стойках. Преодоление подъемов «елочкой», «полуелочкой», ступающим, скользящим, беговым шагом. Торможение «плугом», «упором», «поворотом», соскальзыванием, падением. Повороты на месте и в движении.
* Игры: «догони», соревнование-эстафеты «слалом на равнине», эстафеты.
* Раздел «Спортивно-оздоровительная деятельность» содержит задания, которые ориентированы на активное включение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой, в том числе на подготовку к сдаче норм ВФСК ГТО.

***Планируемые результаты реализации раздела легкой атлетики и лыжной подготовки***

Урочная деятельность, направленная на формирование УУД обеспечивает достижение результатов первого уровня.

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности при выполнении упражнений;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

***Обучающийся научится:*** способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять двигательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминология разучиваемых упражнений их функционально смысла и направленности воздействия на организм; способами простейшего контроля за деятельностью систем дыханий и кровообращения при выполнении упражнений; правилами выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использование закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида, техники выполнения упражнений соблюдая технику безопасности.

***Планируемые результаты реализации раздела гимнастики с основами акробатики и единоборств***

Урочная деятельность направленная на УУД обеспечивает достижения результатов первого уровня:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

- развитие самостоятельности при выполнении гимнастических упражнений и схваток;

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

***Обучающийся научится:*** способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять дыхательные упражнения при выполнении физических упражнений; терминология разучиваемых упражнений их функционального смысла и направленности воздействия на организм, способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания и кровообращения при выполнении гимнастических упражнений, правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; техники выполнения акробатических упражнений; соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.

**Обучающийся получит возможность научиться**: составлять и правильно выполнять комплексы утренней гимнастики, физических упражнений, комплексы направленные на развитие координации, гибкости, силы, на формирование правильной осанки; вести дневник самонаблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью, частоты сердечных сокращений; организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; умет взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

***Планируемые результаты реализации раздела спортивные игры***

Урочная деятельность направленная на УУД обеспечивает достижения результатов первого уровня:

- приобретение обучающимися знаний о нормах поведения в совместной познавательной деятельности;

- овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей;

Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

***Обучающийся научится:*** способам и особенностям движений и передвижений человека; выполнять игровые действия, способам простейшего контроля за деятельностью систем дыхания, правилам выполнения общих и индивидуальных основ личной гигиены, использования закаливающих процедур, профилактики осанки и поддержания достойного внешнего вида; соблюдать технику в спортивных играх.

**Обучающийся получит возможность научиться**: играм, которые направленны на развитие координации, скоростно-силовых качеств, выносливости, ловкости, на формирование правильной осанки; организовывать и проводить самостоятельные формы занятий, закаливающие процедуры по индивидуальным планам; уметь взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками в процессе занятий физической культуры.

Занятия физической культурой обучающихся *основной* медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания в полном объеме; разрешено посещение спортивных секций, кружков, участие в соревнованиях, подготовка и сдача нормативов ФП соответственно возрасту, сдача норм ГТО.  
 Занятия физической культурой обучающихся *подготовительной* медицинской группы проводятся в соответствии с учебными программами физического воспитания при условии более постепенного освоения комплекса двигательных умений и навыков, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований. При отсутствии противопоказаний с разрешения врача может проводиться подготовка и сдача нормативов физической подготовки соответственно возрасту, посещение спортивных секций со значительным снижением интенсивности и объема физических нагрузок.

*Работа с обучающимися с нарушением состояния здоровья на уровне основного общего образования.*

Основная работа на уроке физической культуры с данной категорией детей ведется с точки зрения индивидуализации педагогического процесса.

Отметка по физической культуре обучающимся в специальной медицинской группы оцениваются в образовательном учреждении по разделам "Основы теоретических знаний" в виде устного опроса или написания рефератов, составление презентаций, НИР.

К концу учебного года **обучающийся научится:**

* по разделу «Знания о физической культуре» - выполнять организационно – методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры, вести дневник самоконтроля, рассказывать историю появления мяча и футбола, объяснять, что такое зарядка и физкультминутка, что такое гимнастика и её значение в жизни человека;
* по разделу «*Гимнастика с элементами акробатики и единаборств*» - выполнять строевые упражнения, наклон в перед из положения сидя и стоя, различные варианты висов, кувырки в перед с места, с разбега и через препятствие, кувырок назад, стойку на голове, на руках, на лопатках, мост, опорный прыжок, проходить станции круговой тренировки, лазать по гимнастической стенке, по канату, прыгать на скакалке самостоятельно и в тройках, крутить обруч, напрыгивать на гимнастический мостик, выполнять разминки на месте, бегом, в движении, с мешочками, с гимнастическими палками, скакалками, обручами, направленные на развитие гибкости и координации движениями, подтягиваться, отжиматься, выполнят приёмы борьбы, страховки и самостраховки.
* по разделу *«Легкая атлетика и лыжной подготовки» -* пробегать короткие дистанции 30 и 60 м., средние дистанции 100 и 300 м., длинные дистанции 1000 и 3000 м., на время, на выносливость, передавать эстафетную палочку и кроссовая подготовка, выполнять челночный бег, метать мяч на точность, прыгать в длину с места и с разбега, прыгать в высоту с прямого разбега, проходить полосу препятствий, бросать набивной мяч способами «из-за голову», «от груди», «снизу», правой и левой рукой;
* по разделу *«Спортивные игры» (волейбол, баскетбол, футбол) –* демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**III Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**10 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Виды, формы и содержание в воспитательном аспекте** |
| **1** | **Знания о физической культуре** |  |  |
|  | Знания о роли и значении регулярных занятий физической культурой и спортом. | В процессе  уроков | Осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом. |
| **2** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |  |  |
|  | Учащиеся осваивают основные способы организации, планирования и контроля физических занятий. | В процессе  уроков | Развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре. Индивидуальная работа. |
| **3** | **Физическое совершенствование** |  |  |
|  | Овладение базовыми видами спорта школьной программы и основами физкультурно – оздоровительной, спортивно – оздоровительной и прикладно – ориентированной деятельности. | В процессе  уроков | Стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения. Групповая, индивидуальная работа. |
| **4** | **Тематическое планирование** |  |  |
|  | Учебные темы и виды деятельности учащихся, способы физкультурно-оздоровительной, спортивно– оздоровительной и прикладной физической культурой. | В процессе  уроков | Формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях. |
| **5** | Раздел: **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |
|  | Гимнастика с основами акробатики  Элементы единоборств  Лёгкая атлетика  Лыжная подготовка  Спортивные игры | 18  9  22  18  35 | Воспитание волевых качеств, самодисциплины и самоорганизации.  Освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности. Групповая, индивидуальна, коллективная, работа в парах. |

**III Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания, с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

**11 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Виды, формы и содержание в воспитательном аспекте** |
| **1** | **Знания о физической культуре** |  |  |
|  | Профилактика вредных привычек. | В процессе  уроков | Воспитание неприятия вредных привычек, формирование ценностей здорового образа жизни,ответственного отношение к здоровью. Словесные методы. |
| **2** | **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** |  |  |
|  | Учащиеся осваивают основные способы физкультурной и спортивной направленности, проводимых с учётом индивидуальных предпочтений и интересов. | В процессе  уроков | Повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей. |
| **3** | **Физическое совершенствование** |  |  |
|  | Основы физкультурно – оздоровительной, спортивно – оздоровительной и прикладно – ориентированной деятельности. | В процессе  уроков | Развитие разносторонней физической подготовки, обогащение и расширение двигательного опыта, формирование умений. Групповая, индивидуальная работа. |
| **4** | **Тематическое планирование** |  |  |
|  | Объективные критерии оценки результативности и эффективности учебно – воспитательного процесса. | В процессе  уроков | осознание ценности жизни, ценностное отношение к достижениям. |
| **5** | Раздел: **Спортивно-оздоровительная деятельность** |  |  |
|  | Гимнастика с основами акробатики  Элементы единоборств  Лёгкая атлетика  Лыжная подготовка  Спортивные игры | 18  9  22  18  35 | Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат. Воспитание волевых качеств, самодисциплины и самоорганизации.  Фронтальная, групповая, индивидуальна, коллективная, работа в парах. |

**Материально-техническое и учебно- методическое обеспечение образовательного процесса по учебному предмету «Физическая культура»**

**Средства учебно-методического обеспече­ния:**

1. Баранов Ю.Ю., Кисляков А.В., Солодкова М.И., Ребикова Ю.В., Чипышева Л.Н. Моделируем внеурочную деятельность обучающихся. Методические рекомендации. – Москва, Просвещение, 2013
2. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе – Волгоград, Учитель, 2004
3. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С., Маслов М.В. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол. – Москва, Просвещение, 2011
4. Лях В.И. , Зданевич  А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных  учреждений. – Москва, Просвещение, 2010
5. Матвеев А.П. Комплексная программа физического воспитания 1-11 класс. – Москва, Просвещение, 2010.
6. Мишин В.И. Настольная книга учителя физической культуры – Москва, «Издательство Астрель», 2003
7. Матвеев А.П., Красников А.А., Лагутин А.Б.Физическая культура. Школьные олимпиады - Москва, Дрофа, 2003
8. Малов В.И. Тайны Олимпийских игр.-М.,2009
9. Третьякова С.В. Сборник программ. Основная школа. – Москва, Просвещение, 2013

<http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib>

* сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры
* http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
* http://zdd.1september.ru/ - газета "Здоровье детей"
* http://spo.1september.ru/ - газета "Спорт в школе"
* http://festival.1september.ru/ - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
* http://sportlaws.infosport.ru

Литература для ученика

1. Лях В.И. ,Физическая культура. 10-11 класс: учебник для образовательных организаций: базовый уровень-М. : Просвещение, 2014
2. Учебное издание Твой олимпийский учебник – Издательство «Советский спорт», Москва, 2014
3. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Настольная книга учителя физической культуры Подготовка школьников к олимпиадам – Москва, «Глобус», 2009

**Средства материально-технического обеспече­ния:**

Музыкальный центр, магнитофон, перекладина гимнастическая (стенка гимнастическая, скамейки гимнастиче­ские жёсткие (3 м,), мячи (набивные 1 кг и 2 кг,), малые теннисные, баскетбольные, волейбольные, футбольные, скакалки детские, маты гимнастические, об­ручи, планка для прыжков в высоту, стойки для прыжков в высоту, рулетка измерительная, лыжи детские (с креплениями и палка­ми), лыжи, щит баскетбольный тренировочный, жилетки игровые с номерами, бревно наполь­ное (3 м), волейбольные стойки универсальные, сетка волейбольная, мячи, аптечка.

**Мебель и оборудование кабинета физической культуры:** компьютер, флеш-накопители, образовательные программы, учебно-методические посо­бия, периодические издания по предмету «Физическая культу­ра».

Размеры и масса инвентаря соответствует возраст­ным особенностям школьников. Его количество определяется из расчёта активного участия всех учащихся в процессе занятий.

Оборудование соответствует требованиям ФГОС и СанПиН 2.4.2.2821—10 «Санитарно-эпидемиологические тре­бования к условиям и организации обучения в общеобразова­тельных учреждениях». Все спортивные снаряды и инвентарь проверяются учителем физи­ческой культуры перед уроком.