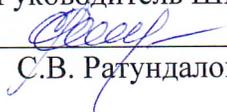


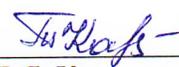
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА-ИНТЕРНАТ С ПРЕДОСТАВЛЕНИЕМ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОГО
ОКРУГА ГОРЛОВКА» ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

(ГБОУ «ШИДО г.о. Горловка»)

РАССМОТРЕНА
на заседании ШМО
Протокол от «19» августа 2024 г.
№ 3

Руководитель ШМО

С.В. Ратундалова

СОГЛАСОВАНА
зам. директора


Т.Я. Карастелева
«19» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ «ШИДО г.о.
Горловка»


О.И. Толинская
«19» августа 2024 г.


РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета
«Физическая культура»
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ ВНЕУРОЧНЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ
для обучающихся 11 класса



Учитель:
Бронский Станислав Александрович

Горловка, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1	Пояснительная записка	3
2	Содержание учебного предмета	5
3	Планируемые результаты освоения программы	6
4	Учебно-тематическое планирование	12
5	Календарно-тематическое планирование	13
6	Учебно-методическое обеспечение	17

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета физическая культура (обязательные внеурочные учебные занятия) составлена на основе Рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура», 10-11 классы, рекомендованной решением педагогического совета от 30.08.2022 протокол № 11, утвержденная приказом по учреждению от 30.08.2022 № 120.

Программа по физической культуре для 11 класса представляет собой методически оформленную концепцию требований ФГОС СОО и раскрывает их реализацию через конкретное содержание.

При создании программы по физической культуре учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для укрепления, поддержания здоровья и сохранения активного творческого долголетия.

В программе по физической культуре нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания общего образования, внедрение новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

При формировании основ программы по физической культуре использовались прогрессивные идеи и теоретические положения ведущих педагогических концепций, определяющих современное развитие отечественной системы образования:

концепция духовно-нравственного развития и воспитания гражданина Российской Федерации, ориентирующая учебно-воспитательный процесс на формирование гуманистических и патриотических качеств личности учащихся, ответственности за судьбу Родины;

концепция формирования универсальных учебных действий, определяющая основы становления российской гражданской идентичности обучающихся, активное их включение в культурную и общественную жизнь страны;

концепция формирования ключевых компетенций, устанавливающая основу саморазвития и самоопределения личности в процессе непрерывного образования;

концепция преподавания учебного предмета «Физическая культура», ориентирующая учебно-воспитательный процесс на внедрение новых технологий и инновационных подходов в обучении двигательным действиям, укреплении здоровья и развитии физических качеств;

концепция структуры и содержания учебного предмета «Физическая культура», обосновывающая направленность учебных программ на формирование целостной личности учащихся, потребность в бережном отношении к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

В своей социально-ценностной ориентации программа по физической культуре сохраняет исторически сложившееся предназначение дисциплины «Физическая культура» в качестве

средства подготовки учащихся к предстоящей жизнедеятельности, укреплению здоровья, повышению функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развитию жизненно важных физических качеств.

Программа обеспечивает преемственность с федеральной образовательной программой основного общего образования и предусматривает завершение полного курса обучения обучающихся в области физической культуры.

Общей целью общего образования по физической культуре является формирование разносторонней, физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В программе по физической культуре для 11 класса данная цель конкретизируется и связывается с формированием потребности учащихся в здоровом образе жизни, дальнейшем накоплении практического опыта по использованию современных систем физической культуры в соответствии с личными интересами и индивидуальными показателями здоровья, особенностями предстоящей учебной и трудовой деятельности. Данная цель реализуется в программе по физической культуре по трём основным направлениям.

Развивающая направленность определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, повышением его надёжности, защитных и адаптивных свойств. Предполагаемым результатом данной направленности становится достижение обучающимися оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности, готовности к выполнению нормативных требований комплекса «Готов к труду и обороне».

Обучающая направленность представляется закреплением основ организации и планирования самостоятельных занятий оздоровительной, спортивно – достиженческой и прикладно – ориентированной физической культурой, обогащением двигательного опыта за счёт индивидуализации содержания физических упражнений разной функциональной направленности, совершенствования технико-тактических действий в игровых видах спорта. Результатом этого направления предстают умения в планировании содержания активного отдыха и досуга в структурной организации здорового образа жизни, навыки в проведении самостоятельных занятий кондиционной тренировкой, умения контролировать состояние здоровья, физическое развитие и физическую подготовленность.

Воспитывающая направленность программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе формирования научных представлений о социальной сущности физической культуры, её месте и роли в жизнедеятельности современного человека, воспитании социально значимых и личностных качеств. В числе предполагаемых практических результатов данной направленности можно выделить приобщение учащихся к культурным ценностям физической культуры, приобретение способов общения и коллективного взаимодействия во время совместной учебной, игровой и соревновательной деятельности, стремление к физическому совершенствованию и укреплению здоровья.

Вариативные модули объединены в программе по физической культуре модулем «Спортивная и физическая подготовка», содержание которого разрабатывается образовательной

организацией на основе федеральной рабочей программы по физической культуре для общеобразовательных организаций. Основной содержательной направленностью вариативных модулей является подготовка учащихся к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Исходя из интересов учащихся, традиций конкретного региона или образовательной организации модуль «Спортивная и физическая подготовка» может разрабатываться учителями физической культуры на основе содержания базовой физической подготовки, национальных видов спорта, современных оздоровительных систем. В настоящей программе по физической культуре в помощь учителям физической культуры в рамках данного модуля предлагается содержательное наполнение модуля «Базовая физическая подготовка».

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» как основа прикладно-ориентированной физической культуры, история и развитие комплекса «Готов к труду и обороне» в Союзе советских социалистических республик (далее – СССР) и Российской Федерации. Характеристика структурной организации комплекса «Готов к труду и обороне» в современном обществе, нормативные требования пятой ступени для учащихся 16–17 лет.

Законодательные основы развития физической культуры в Российской Федерации. Извлечения из статей, касающихся соблюдения прав и обязанностей граждан в занятиях физической культурой и спортом: Федеральный закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральный закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации».

Физическая культура как средство укрепления здоровья человека. Здоровье как базовая ценность человека и общества. Характеристика основных компонентов здоровья, их связь с занятиями физической культурой. Общие представления об истории и развитии популярных систем оздоровительной физической культуры, их целевая ориентация и предметное содержание.

Модуль «Спортивная и физическая подготовка». Техническая и специальная физическая подготовка по избранному виду спорта, выполнение соревновательных действий в стандартных и вариативных условиях. Физическая подготовка к выполнению нормативов комплекса «Готов к труду и обороне» с использованием средств базовой физической подготовки, видов спорта и оздоровительных систем физической культуры, национальных видов спорта, культурно-этнических игр.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России, достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейную убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;

5) физического воспитания:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях

спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание приобретённых умений и навыков, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности; способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познанием мира;

осознание ценности научной деятельности; готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения;

определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;

выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых явлениях;

разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;

вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;

координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

овладение видами деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях (в том числе при создании учебных и социальных проектов);

формирование научного типа мышления, владение научной терминологией, ключевыми понятиями и методами;

ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;

анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;

давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;

осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;

уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;

уметь интегрировать знания из разных предметных областей;

выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения; ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативные решения.

У обучающегося будут сформированы следующие умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:

владеть навыками получения информации из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;

создавать тексты в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации;

оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;

использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;

владеть различными способами общения и взаимодействия;

аргументированно вести диалог, уметь смягчать конфликтные ситуации;

развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

Регулятивные универсальные учебные действия

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоорганизации как часть регулятивных универсальных учебных действий:

самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;

давать оценку новым ситуациям;

расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;

делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;

оценивать приобретённый опыт;

способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний;

постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень;

У обучающегося будут сформированы следующие умения самоконтроля, принятия себя и других как часть регулятивных универсальных учебных действий:

давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;

владеть навыками познавательной рефлексии как осознанием совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;

использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;

уметь оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
признавать своё право и право других на ошибки;
развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

У обучающегося будут сформированы следующие умения совместной деятельности как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;

выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;

принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;

оценивать качество вклада своего и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;

предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости;

осуществлять позитивное стратегическое поведение в различных ситуациях;

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 10 КЛАСС
1 час обязательные внеурочных занятия

<i>№п/п</i>	<i>Вид программного материала</i>	<i>Количество часов</i>
1.	Обязательная часть (внеурочные занятия)	33
1.1	Прикладно-ориентированная двигательная деятельность	33
1.1.1	Спортивная подготовка «Бадминтон»	16
	Физическая подготовка	17
	Всего	34

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА»**

**ВНЕУРОЧНЫЕ УЧЕБНЫЕ ЗАНЯТИЯ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 11 КЛАССА (34 ЧАСА)**

№ п/п	№ в теме	Тема урока	Кол-во часов	Дата изучения		Электронные цифровые образовательные ресурсы
				План	Факт	
Спортивная подготовка «Бадминтон» (16 часов)						
1.	1.	Знакомство с видом спорта (ФР-9). Техника безопасности на занятиях по бадминтону. Требование к одежде и инвентарю	1	05.09		
2.	2.	СУ в движении, ОРУ на месте. Знакомство с бадминтоном, история возникновения и развития. Основные стойки и перемещения в них.	1	12.09		
3.	3.	СУ в движении, ОРУ на месте Хватка бадминтонной ракетки, волана. Игровые стойки в бадминтоне. Способы перемещения.	1	19.09		
4.	4.	Общая физическая подготовка (ОФП) и специальная подготовка бадминтониста. Поддача. Виды поддачи.	1	26.09		
5.	5.	ОРУ в движении. ОРУ на месте. Способы держания ракетки (хватки). Хватка для ударов открытой и закрытой стороной ракетки. Универсальная хватка.	1	03.10		
6.	6.	СУ в движении. ОРУ на месте. Понятие о точке удара.	1	10.10		
7.	7.	СУ в движении. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки.	1	17.10		
8.	8.	СУ в движении. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Техника выполнения ударов: сверху, сбоку, снизу, открытой и закрытой стороной ракетки. КН: Набивание (жонглирование) волана, попеременно, открытой и закрытой	1	21.10		

		стороной ракетки, кол-во раз.				
9.	9.	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Удары с собственного подбрасывания волана и с подбрасывания волана партнером справа и слева. КН: Передвижение в четыре точки из центра площадки	1	07.11		
10.	10.	СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. КН: Удары с собственного подбрасывания волана и с подбрасывания волана партнером справа и слева.	1	14.11		
11.	11.	ОРУ в движении. ОРУ на месте. Техника выполнения подачи: короткой подачи, высоко-далекой подачи.	1	21.11		
12.	12.	ОРУ в движении. ОРУ на месте. Техника выполнения подачи: короткой подачи, высоко-далекой подачи.	1	28.11		
13.	13.	ОРУ в движении. ОРУ на месте. Техника выполнения подачи: короткой подачи, высоко-далекой подачи. КН: Выполнение высоко-далекого удара (кол-во раз.	1	05.12		
14.	14.	СУ.ОРУ. Спец.упражнения. КН: Выполнение высоко-далекой подачи на заднюю линию из двух квадратов площадки по 5 ударов по диагонали, кол-во раз.	1	12.12		
15.	15.	ОРУ в движении. ОРУ на месте. КН: Выполнение короткой подачи открытой стороной ракетки, по 5 ударов из двух квадратов площадки по диагонали, кол-во раз.	1	19.12		
16.	16.	ОРУ в движении. ОРУ на месте. Игровые действия в паре.	1	26.12		
Физическая подготовка (18 часов)						
17.	1.	Инструктаж по технике безопасности на уроках легкой атлетики, гимнастики. Знания о ГТО	1	09.01		
18.	2.	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 30 м.	1	16.01		
19.	3.	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 60 м.	1	23.01		
20.	4.	Разновидности ходьбы и бега.Спец	1	30.01		

		бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 100 м.				
21.	5.	Разновидности ходьбы и бега.Спец бег.упражнения.Прыжковые упражнения.Бег 500м.	1	06.02		
22.	6.	Спец. бег. упражнения. ОРУ. Равномерный бег 1000 – 1500 метров без учёта времени.	1	13.02		
23.	7.	Разновидности ходьбы и бега.Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. ОРУ. Ч/б 4x9 м.	1	20.02		
24.	8.	Разновидности ходьбы и бега.Спец. бег. упражнения. Прыжковые упражнения. Прыжок в длину с места.	1	27.02		
25.	9.	Разновидности ходьбы и бега.спец бег упражнения прыжковые упражнения. Метание малого мяча.	1	06.03		
26.	10.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Подтягивание на высокой перекладине (м.) (раз).	1	13.03		
27.	11.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте. Подтягивание на низкой перекладине в висе лежа (д.) (раз)	1	20.03		
28.	12.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от пола.(м)	1	03.04		
29.	13.	Разновидности ходьбы и бега. СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической лавки.(д)	1	10.04		
30.	14.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении,перестроения.ОРУ в движении.ОРУ на месте.Прыжки на скакалке за 30 с	1	17.04		
31.	15.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Наклон вперед из исходного положения, сидя (см)	1	24.04		
32.	16.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в	1	15.05		

		движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Подъем туловища из положения лежа на спине за 1 мин.				
33.	17.	Разновидности ходьбы и бега.СУ в движении, перестроения. ОРУ в движении. ОРУ на месте.Наклон вперед из исходного положения, сидя (см)	1	22.05		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя

1. Анализ проведения урока физкультуры /Авт.-сост.В.А.Муравьев, И.П.Залетаев. – М.: СпортАкадемПрес, 2002.-92 с.(Физическая культура и спорт в школе).
2. Андреев С.Н. Футбол – Твоя игры: Кн. для учащихся сред. и ст. классов. – М.: Просвещение, 1988. – 114 с.: ил.
3. Олимпийский учебник. – М.: Советский спорт, 2003г.-152с.
4. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. Учебно-методическое пособие. – М.: «ЦГЛ», 2002. – 80 с.
5. Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1-11 кл.:учебно-методическое пособие/ Г. И. Погадаев, - М.: Дрофа, 2016.
6. Игнатъева В.Я., Петрачёва И.В. Многолетняя подготовка гандболистов в детско-юношеских спортивных школах: Методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 216 с.
7. Игнатъева В.Я., Портнов Ю.М. Гандбол: Учебник для физкультурных вузов. – М: ФОН, 1996. – 314 с.: ил.Издательский центр «Академия», 2002. – 160 с.
8. Клещев Ю.И. Волейбол. Подготовка команды к соревнованиям: Учебное пособие. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 192 с.
9. Красников А.А. Проблемы общей теории спортивных соревнований. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 324 с. (Наука – спорту)
10. «Комплексная программа физического воспитания учащихся. 1-11 классы» (авторы В. И. Лях, А. А. Зданевич). –М.: Просвещение, 2007г
11. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
12. Матвеев А.П., А.А. Красников, А.Б. Лагутин. Методическое пособие «Физическая культура. Школьные олимпиады. IX – XI классы». – М.: Дрофа, 2008 г.
13. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие /Сост. Б.И. Мишин.- М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526, (2) с.- (Настольная книга)
14. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
15. Новые формы физической культуры и спорта. В. К .Петров. – М.: Советский спорт, 2004г. – 40с.
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 864 с.: ил.- (Профессия – тренер) Официальные Правила баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 112 с.
17. Планирование учебной работы по физической культуре в общеобразовательной школе. - Смоленск, 1993. - 48 с.
18. Погадаев Г.И. Методическое пособие «Физическая культура. Спортивные сооружения, учебное оборудование и инвентарь образовательного учреждения». – М.: Дрофа, 2008 г.
19. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии/ Под ред. Л.В. Шапковой. – СПб, ДЕТСТВО-ПРЕСС», 2002. – 160 с.
20. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссуз физической культуры. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 229 с.
21. Седашов О.А. Правила игры в мини-футбол: Учебно-методическое пособие. – Белгород: Кооперативное образование, 2003. – 55 с.
22. Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства: Учеб. для студ. заведений /Ю.Д.Савин и др., Под ред. Ю.Д.Железнякова, Ю.М. Портнова.-М.: Издательский центр «Академия», 2004.- 400 с.

23. Справочник работника физической культуры и спорта: нормативные правовые и программно-методические документы, практический опыт, рекомендации / Автор-составитель А.В. Царик. – М.: Советский спорт, 2002. – 700 с.
24. Урок физкультуры в современной школе: Методические рекомендации. Вып. 1 – м.: Советский спорт, 2002. – 160 с.: ил.
25. Фетисова С.Л. Теория и методика преподавания спортивных игр: Учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2002. – 155 с.
26. Физическая культура. 10-11 классы: Тестовый контроль. Пособие для учителя /В.И. Лях. – 2012.
27. Шестаков М.П., Шестаков И.Г. Гандбол. Тактическая подготовка. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 132 с. (Методика спортивной тренировки).
28. Экзаменационные вопросы и ответы 9 и 11 классы. –М.: АСТ-ПРЕСС ШКОЛА,2005г.-240с.

Для обучающихся

1. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник. – М.: Советский спорт, 2013. – 431 с.
2. Барчукова Г.В., Мизин. А.Н. Физическая культура: настольный теннис: учебное пособие – М.: Советский спорт, 2015. – 312 с.
3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 444 с.
4. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Рн/Д: Феникс, 2012. – 252 с.
5. Физическая культура и физическая подготовка: Учащийся под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2013. – 431 с.
6. Физическая культура. Учебник для учащихся 10-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура». - М.: СпортАкадемПресс, 2003. -
7. Русская лапта. Правила соревнований/ Коллектив авторов. – М.: Советский спорт, 2004. – 36 с.: ил.
8. Физическая культура. Учебник для учащихся 11-х классов образовательных учреждений с углубленным изучением предмета «физическая культура» М.: СпортАкадемПресс, 2003. - 174с: ил.
9. .Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений / В. И. Лях, А.А. Зданевич; под ред. В.И. Ляха – М.: Просвещение, 2012.

