СОГЛАСОВАНО

/Мавричев С.В. /

Руководитель ШМО



СОГЛАСОВАНО

/ЯмбашеваМ.В /

Заместитель директора

по УВР-



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

ИНТЕГРИРОВАННОГО КУРСА ОБЖ С ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

ДЛЯ 10 КЛАССА  
(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)

(3 часа)

НА 2019-2020 УЧЕБНЫЙ ГОД

РАЗРАБОТЧИКИ: МАВРИЧЕВ С.В.УТКИН В.Н. УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ВЫСШЕЙ КАТЕГОРИИ

г.Нижний Новгород  
2019г.

****

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ШКОЛА № 22 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ»

**физическая культура и ОБЖ для обучающихся 10 класса**

**интегрированное обучение.**

**Пояснительная записка**

Содержание данной рабочей программы при двух учебных занятиях в неделю основного общего и среднего (полного) образования по физической культуре и ОБЖ направлено в первую очередь на выполнение федерального компонента государственного стандарта образования по физической культуре и, соответственно, на выполнение базовой части комплексной программы по физической культуре.

Авторы: В.И. Лях Комплексная программа. Физического воспитания 1-11классы(2012г.) и Основы безопасности жизнедеятельности. А.Т. Смирнов(2008г.). Помимо выполнения обязательного минимума содержания основных содержательных программ, в зависимости от региона его особенностей – климатических, национальных, а также от возможностей материальной физкультурно-спортивной базы включается и дифференцированная часть физической культуры.

Данная программа рассчитана на условия типовых образовательных учреждений со стандартной базой для занятий физическим воспитанием и стандартным набором спортивного инвентаря.

При разработке рабочей программы учитывались приём нормативов «Президентских состязаний», а так же участие школы в территориальной Спартакиаде по традиционным видам спорта (футбол, баскетбол, волейбол, лёгкая атлетика, лыжи.).

**Целью физического воспитания в школе является** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры и основ безопасности жизнедеятельности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять

физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач, направленных на:

* укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию;
* обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
* развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей;
* приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
* воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
* содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

Система физического воспитания, объединяющая урочные, внеклассные и внешкольные формы занятий физическими упражнениями и спортом, должна создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, его самоопределения. В этой связи в основе принципов дальнейшего развития системы физического воспитания в школе должны лежать идеи личностного и деятельного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса.

Решая задачи физического воспитания, учителю необходимо ориентировать свою деятельность на такие важные компоненты, как воспитание ценностных ориентаций на физическое и духовное совершенствование личности, формирование у учащихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо учить способам творческого применения полученных знаний, умений и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных знаний.

Содержание программного материала состоит из двух основных частей: **базовой** и **вариативной** (дифференцированной). Освоение базовых основ физической культуры объективно необходимо и обязательно для каждого ученика. Без базового компонента невозможна успешная адаптация к жизни в человеческом обществе и эффективное осуществление трудовой деятельности независимо от того, чем бы хотел молодой человек заниматься в будущем. **Базовый** компонент составляет основу общегосударственного стандарта общеобразовательной подготовки в сфере физической культуры и не зависит от региональных, национальных и индивидуальных особенностей ученика.

**Вариативная** (дифференцированная) часть физической культуры обусловлена необходимостью учёта индивидуальных способностей детей, региональных, национальных и местных особенностей работы школы.

Настоящая рабочая программа имеет **три раздела**, которые описывают содержание форм физической культуры в 10 классе, составляющих целостную систему физического воспитания в общеобразовательной школе.

**Задачи физического воспитания учащихся 10 класса.**

Задачи физического воспитания учащихся 10 класса направлены на:

* содействие гармоничному физическому развитию, выработку умений использовать упражнения, гигиенические процедуры и условия внешней среды для укрепления состояния здоровья, противостояния стрессам;
* формирование общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности;
* расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных по сложности условиях;
* дальнейшее развитие кондиционных (силовых, скоростно-силовых, выносливости, скорости и гибкости) и координационных (быстроты перестроения двигательных действий, согласования, способностей к произвольному расслаблению мышц, вестибулярной устойчивости и др.) способностей;
* формирование знаний о закономерностях двигательной активности, спортивной тренировке, значений занятий физической культурой для будущей трудовой деятельности, выполнении функции отцовства и материнства, подготовку к службе в армии;
* закрепление потребности к регулярным занятиям физическими упражнениями и избранным видом спорта;
* формирование адекватной самооценки личности, нравственного самосознания, мировоззрения, коллективизма, развитие целеустремлённости, уверенности, выдержки, самообладания;
* дальнейшее развитие психических процессов и обучение основам психической регуляции.

**Уровень развития физической культуры учащихся, оканчивающих среднюю школу.**

В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» учащиеся по окончании средней школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**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;
* роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.

**Характеризовать:**

* + индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
  + особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями, особенности планирования индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
  + особенности организации и проведения индивидуальных занятий физическими упражнениями общей профессиональноприкладной и оздоровительно-корригирующей направленности;
  + особенности обучения и самообучения двигательным действиям, ос,обенности развития физических способностей на занятиях физической культурой;
  + особенности форм урочных и внеурочных занятий физическими упражнениями, основы их структуры, содержания и направленности;
  + особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную и развивающую эффективность.

**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;
  + профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;
  + экипировки и использования спортивного инвентаря на занятиях физической культурой.

**Проводить:**

* самостоятельные и самодеятельньте занятия физическими упражнениями с общей профессионально-прикладной и оздоровительно-корригирующей направленностью;
* контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью, осанкой;
* приемы страховки и самостраховки во время занятий физическими упражнениями, приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
* приемы массажа и самомассажа;
* занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов;
* судейство соревнований по одному из видов спорта.

**Составлять:**

* индивидуальные комплексы физических упражнений различной направленности;
* планы-конспекты индивидуальных занятий и систем занятий.

**Определять:**

* + уровни индивидуального физического развития и двигательной подготовленности;
  + эффективность занятий физическими упражнениями, функциональное состояние организма и физическую работоспособность;
  + дозировку физической нагрузки и направленность воздействий физических упражнений.

**Демонстрировать:**

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метанаях на дальность и на меткость**: метать различньв по массе и форме снаряды (гранату, утяжеленные малые мячи резиновые палки и др.) с места и с полного разбега (12—15 м с использованием четьтрехшажного варианта бросковьтх шагов метать различные по массе и форме снаряды в горизонтальнук цель 2,5 х 2,5 М с 10—12 м (девушки) и 15—25 м (юноши); метать теннисный мяч в вертикальную цель 1 х 1 м с 10 м (девушки) и с 15—20 м (юноши).

**В гимнастических и акробатических упражнениях**: выполнять комбинацию из отдельных элементов со скакалкой, обручем или лентой (девушки); выполнять акробатическую комбинацию из пяти элементов, включающую длинный кувырок через препятствие на высоте до 90 см, стойку на руках, переворот боком и другие ранее освоенные элементы (юноши), и комбинацию из пяти ранее освоенных элементов (девушки); лазать по двум канатам без помощи ног и по одному канату с помощью ног на скорость (юноши); выполнять комплекс вольных упражнений (девушки).

**В спортивных играх**: демонстрировать и применять в игре или в процессе выполнения специально созданного комплексного упражнения основные технико-тактические действия одной из спортивных игр.

**Физическая подготовленность**: соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития физических способностей с учетом региональных условий и индивидуальных возможностей учащихся.

**Способы фазкультурно-оздоровательной деятельности**: использовать различные виды физических упражнений с целью самосовершенствования, организации досуга и здорового образа жизни; осуществлять коррекцию недостатков физического развития; проводить самоконтроль и саморегуляцию физических и психических состояний.

**Способы спортивной деятельности**: участвовать в соревновании по легкоатлетическому четырехборью: бег 100 м, прыжок в длину или высоту метание мяча, бег на выносливость; осуществштть соревновательную деятельность по одному из видов спорта.

**Правила поведения на занятиях физическими упражнениями**: согласовывать свое поведение с интересами коллектива; при выполнении упражнений критически оценивать собственные достижения, поощрять товарищей, имеющих низкий уровень физической подготовленности; сознательно тренироваться и стремиться к возможно лучшему результату на соревнованиях.Уровень физической культуры, связанный с региональными и национальными особенностями, определяют региональные и местные органы управления физическим воспитанием. Уровень физической культуры, составляющий вариативную часть (материал по выбору учителя, учащихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО ВРЕМЕНИ НА ВИДЫ**

**ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| 1 | **Базовая часть** | **87** |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока |
| 1.2 | Легкая атлетика | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры | 21 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 |
| 2 | **Вариативная часть** | **15** |
| 2.1 | Спортивные игры | 9 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 6 |

ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК РАСПРЕДЕЛЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

ДЛЯ **10** КЛАССА

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Вид программного материала | Кол-во  часов | 1  четверть | | 2  четверть | | 3  четверть | | 4  четверть | |
| 1 | Основы знаний |  | В процессе урока | | | | | | | |
| 2 | Легкая атлетика | 21 | 10 |  |  | |  | |  | 11 |
| 3 | Подвижные игры с элементами спортивных игр | 30 |  | 17 |  | |  | | 13 |  |
| 4 | Гимнастика с элементами акробатики | 18 |  | | 18 |  |  | |  | |
| 5 | Элементы единоборств | 9 |  | |  | 3 |  | 6 |  | |
| 6 | Лыжная подготовка | 24 |  | |  | | 24 |  |  | |
|  | Всего часов: | 102 | 27 | | 21 | | 30 | | 24 | |

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| п/№ | № урока | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения | |
|  |  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 27 |  | |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 10 |  | |
| 1 | 1 | Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин | 1 |  | |
|  | |
|  | |
| 2 | 2 | Содержание программы на первую четверть. Бег 30 м. Совершенствовать передачи мяча в волейболе. Бег 3 мин. | 1 |  | |
| 3 | 3 | Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин. | 1 |  | |
| 4 | 4 | Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин. | 1 |  | |
|  |  | |
| 5 | 5 | Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин. | 1 |  | |
| 6 | 6 | Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе. | 1 |  | |
| 7 | 7 | Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11мин. | 1 |  | |
|
|
| 8 | 8 | Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин. | 1 |  | |
| 9 | 9 | Полоса препятствий. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин. | 1 |  | |
| 10 | 10 | Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. ОРУ в парах на сопротивление. | 1 |  | |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 17 |  | |
| 11 | 1 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. | 1 |  | |
| 12 | 2 | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |  | |
| 13 | 3 | Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |  | |
| 14 | 4 | Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |  | |
| 15 | 5 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) | 1 |  | |
| 16 | 6 | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом | 1 |  | |
| 17 | 7 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |  | |
| 18 | 8 | Учебная игра в баскетбол  Игра в баскетбол по правилам | 1 |  | |
| 19 | 9 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку | 1 |  | |
| 20 | 10 | Прием мяча отраженного от сетки | 1 |  | |
| 21 | 11 | Варианты техники приема и передач мяча | 1 |  | |
| 22 | 12 | Варианты подач мяча | 1 |  | |
| 23 | 13 | Варианты нападающего удара через сетку | 1 |  | |
| 24 | 14 | Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка | 1 |  | |
| 25 | 15 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |  | |
| 26 | 16 | Учебная игра в волейбол | 1 |  | |
| 27 | 17 | Игра в волейбол по правилам | 1 |  | |
|  |  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **21** |  | |
|  |  | ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И | 18/3 |  | |
| 28 | 1 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. | 1 |  | |
| 29 | 2 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см (ю); сед углом (д) | 1 |  | |
| 30 | 3 | Лазанье по канату на скорость. | 1 |  | |
| 31 | 4 | Подъем в упор силой, вис согнувшись, Толчком ног подъем в упор на в/ж (д). | 1 |  | |
| 31 | 5 | Упражнения в равновесии (д); | 1 |  | |
| 33 | 6 | Элементы акробатики изученные в предыдущих классах (д). | 1 |  | |
| 34 | 7 | Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок (д) | 1 |  | |
| 35 | 8 | Упражнения в равновесии (д); | 1 |  | |
| 36 | 9 | Лазанье по двум канатам | 1 |  | |
| 37 | 10 | Упражнения на брусьях | 1 |  | |
| 38 | 11 | Акробатическая комбинация | 1 |  | |
| 39 | 12 | Упражнения в равновесии (д); | 1 |  | |
| 40 | 13 | Упражнения на брусьях | 1 |  | |
| 41 | 14 | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой (д) | 1 |  | |
| 42 | 15 | Упражнения в равновесии (д); | 1 |  | |
| 43 | 16 | Акробатическая комбинация - учет | 1 |  | |
| 44 | 17 | Опорный прыжок | 1 |  | |
| 45 | 18 | Упражнения в равновесии (д) | 1 |  | |
| 46 | 19 | Опорный прыжок | 1 |  | |
| 47 | 20 | Комбинация из ранее изученных элементов | 1 |  | |
| 48 | 21 | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастичеком бревне | 1 |  | |
|  |  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  | |
|  |  | ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И | 24/6 |  | |
| 49 | 1 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой | 1 |  | |
| 50 | 2 | Скользящий шаг без палок и с палками | 1 |  | |
| 51 | 3 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  | |
| 52 | 4 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 |  | |
| 53 | 5 | Одновременные ходы. Эстафеты | 1 |  | |
| 54 | 6 | Повороты переступанием в движении | 1 |  | |
| 55 | 7 | Передвижение коньковым ходом. | 1 |  | |
| 56 | 8 | Попеременные ходы. Эстафеты | 1 |  | |
| 57 | 9 | Торможение и поворот упором | 1 |  | |
| 58 | 10 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  | |
| 59 | 11 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  | |
| 60 | 12 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  | |
| 61 | 13 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  | |
| 62 | 14 | Прохождение дистанции до 5км (д); | 1 |  | |
| 63 | 15 | Передвижение коньковым ходом. | 1 |  | |
| 64 | 16 | Повороты переступанием в движении. | 1 |  | |
| 65 | 17 | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы | 1 |  | |
| 66 | 18 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  | |
| 67 | 19 | Переход с попеременных ходов на одновременные ходы | 1 |  | |
| 68 | 20 | Прохождение дистанции до 5км (д); | 1 |  | |
| 69 | 21 | Передвижение коньковым ходом. | 1 |  | |
| 70 | 22 | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы | 1 |  | |
| 71 | 23 | Передвижение коньковым ходом. | 1 |  | |
| 72 | 24 | Преодоление контруклонов. Эстафеты | 1 |  | |
| 73 | 25 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  | |
| 74 | 26 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  | |
| 75 | 27 | Прохождение дистанции до 5км (д); | 1 |  | |
| 76 | 28 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  | |
| 77 | 29 | Прохождение дистанции до 5км (д); | 1 |  | |
| 78 | 30 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | 1 |  | |
|  |  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  | |
|  |  | СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ | 13 |  | |
| 79 | 1 | Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. | 1 |  | |
| 80 | 2 | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника | 1 |  | |
| 81 | 3 | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. | 1 |  | |
| 82 | 4 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |  | |
| 83 | 5 | Учебная игра в баскетбол | 1 |  | |
| 84 | 6 | Игра в баскетбол по правилам | 1 |  | |
| 85 | 7 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах | 1 |  | |
| 86 | 8 | Варианты техники приема и передач мяча | 1 |  | |
| 87 | 9 | Варианты подач в волейболе. | 1 |  | |
| 88 | 10 | Варианты нападающего удара через сетку. | 1 |  | |
| 89 | 11 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |  | |
| 90 | 12 | **Промежуточная аттестация.** | 1 |  | |
| 91 | 13 | Учебная игра в волейбол | 1 |  | |
|  |  | ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА | 11 |  | |
| 92 | 1 | Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения. | 1 |  | |
| 93 | 2 | Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза.  Бег 60 м. | 1 |  | |
| 94 | 3 | Беговые упражнения, прыжковые упражнения. | 1 |  | |
| 95 | 4 | Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин. | 1 |  | |
| 96 | 5 | Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину. | 1 |  | |
| 97 | 6 | Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. | 1 |  | |
| 98 | 7 | Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. | 1 |  | |
| 99 | 8 | Беговые и прыжковые упражнения.  Метание гранаты 500 гр (д), на дальность. | 1 |  | |
| 100 | 9 | Медленный бег до 25 мин. | 1 |  | |
| 101 | 10 | Бег 1500м (д) | 1 |  | |
| 102 | 11 | Игры – эстафеты. Итоги за год. | 1 |  | |

**Список литературы**

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе: практические советы преподавателям/ С.Г. Арзуманов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2009.
2. Журавин М.Л., Загрядская О.В., Казакевич Н.В. Гимнастика: Учебник для студентов высших учебных заведений/ М.Л. Журавин. – Москва: Издательский центр «Академия», 2005.
3. Каинов А.Н. Физическая культура. 9-11 классы: организация и проведение олимпиад. Рекомендации, тесты, задания/ А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2011.
4. Каштанова Г.В. Лечебная физкультура и массаж/ Г.В. Каштанова. – Москва:АРКТИ, 2006.
5. Киселёв П.А. подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время. Методическое пособие/П.А. Киселёв, С.Б. Киселёва, Е.П. Киселёва. – М.: Планета, 2013.
6. Киселёв П.А., Киселёва С.Б. Справочник учителя физической культуры/ П.А. Киселёв. – Волгоград: Учитель, 2010.
7. Ковалько В.И. Поурочные разработки по физкультуре: 5-9 классы/ В.И. Ковалько. – Москва: ВАКО, 2010.
8. Матвеев А.П. Рабочая программа по физической культуре 5-9 классы/ А.П.Матвеев. – Москва: Просвещение, 2012.
9. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений/Л.П. Матвеев. – СПб.: Издательство «Лань», Москва.: ООО Издательство «Омега-Л», 2004.
10. Никифорова Н.Ю. Нестандартные уроки физкультуры. 6,8,9 классы/ Н.Ю. Никифорова. – Волгоград: ИТД «Корифей», 2006.
11. Осинцев В.В. Лыжная подготовка в школе: 1-11 классы.: Методическое пособие/В.В.Осинцев. – Москва: Издательство ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
12. Родиченко В.С. Твой олимпийский учебник: учебное пособие для олимпийского образования/ В.С. Родиченко. – Москва: Советский спорт,2010.
13. Стандарты второго поколения. Примерные программы по учебным предметам физическая культура 5-9 классы. – Москва: Просвещение, 2011.

**Информационные ресурсы**

|  |  |
| --- | --- |
| Носители | Содержание |
| Интернет - ресурсы | [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib  -сеть  творческих  учителей/сообщество  учителей  физ.культуры](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) |
| <http://zdd.1september.ru/>  - газета  "Здоровье  детей" |
| <http://spo.1september.ru/>- газета  "Спорт  в  школе" |
| [http://www.pfo.ru](http://www.pfo.ru/)[— Сайт Приволжского федерального округа](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) |
| <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.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) |
| [http://tpfk.infosport.ru](http://www.infosport.ru/press/tpfk)[– Tеория  и  практика  физической  культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) |
| <http://festival.1september.ru/>[- Фестиваль  пед.идей  «Открытый  урок»](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) |
| <http://kzg.narod.ru/> - Журнал  «Культура  здоровой  жизни» |
| |  |  | | --- | --- | |  | <http://www.kindersport.ru/> | | Kindersport. Материалы о детском и юношеском спорте. Информация со стадионов Москвы и регионов. Фотогалерея. Календари игр. Об экипировке. Положения о соревнованиях. Чат. Ссылки. | | |  | | |
| <http://www.worldance.ru/>  The World Of Dance: Спортивные бальные танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам. Фотографии и репортажи с конкурсов. |
| <http://www.tours.ru/sport/>  Азимут. Сайт о детском спортивном туризме. |
| [http://badminton.hut.ru](http://badminton.hut.ru/) –  Бадминтон России. Информация о российском и мировом бадминтоне: последние новости, рейтинг, инвентарь, тренировки, площадки, корты, игроки, ракетки, воланы, правила, результаты, фотографии, а также можете приобрести инвентарь Yonex по оптовым ценам. |
| <http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm> -  Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. |
|  | <http://ipk.spab.ru/newscon1.htm> -  Инновационные аспекты совершенствования дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта. Материалы всероссийской научно-практической конференции. |
| <http://ball.r2.ru>  Мир баскетбол. Сайт посвящен правилам, технике, тактике, биографии игроков, истории команд |
| <http://fkvot.infosport.ru/1996N2/p2-10.htm> -  Роль и место физического воспитания в формировании валеологической службы в школе. Статья в журнале "Физическая культура". |
| [http://lib.sportedu.ru](http://lib.sportedu.ru/) -  Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту РФ. Краткая история и структура библиотеки. Электронный каталог информационных ресурсов библиотеки. Поиск в каталоге. Обзор новых поступлений |
| <http://www.fizkulturavshkole.ru/> -  Сайт «Физическая культура в школе» |
| Сайты спортивных федераций РФ  [http://www.parasport.ru](http://www.parasport.ru/)[— Федерация парашютного спорта](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.basket.ru](http://www.basket.ru/)[— Федерация баскетбола](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.paintball.ru](http://www.paintball.ru/)[— Федерация спортивного пейнтбола](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.shashki.ru](http://www.shashki.ru/)[— Федерация шашек](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.shaping.ru](http://www.shaping.ru/)[— Федерация шейпинга](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.aiki.ru](http://www.aiki.ru/)[— Федерация айкидо](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.far.risk.ru](http://www.far.risk.ru/)[— Федерация альпинизма](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.aerobics.ru](http://www.aerobics.ru/)[— Федерация аэробики](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.billiard-info.ru](http://www.billiard-info.ru/)[— Федерация бильярдного спорта](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.volley.ru](http://www.volley.ru/)[— Федерация волейбола](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.russian-kayak.da.ru](http://www.russian-kayak.da.ru/)[— Федерация гребли на байдаках и каноэ](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.cycling.ru](http://www.cycling.ru/)[—Федерация велосипедного спорта](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.waterpolo.roc.ru](http://www.waterpolo.roc.ru/)[— Федерация водного поло](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.frb.nm.ru](http://www.frb.nm.ru/)[— Федерация рукопашного боя](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  <http://www.sport.ru/fieldhokkey/roc.ru>[— Федерация хоккея на траве](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.fhr.ru](http://www.fhr.ru/)[— Федерация хоккея](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)  [http://www.rusbandy.ru](http://www.rusbandy.ru/)[— Федерация хоккея с мячом](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib) |