

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»

**Рабочая программа по предмету «Физическая культура» с интеграцией предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»**

**10 класс**

Содержание данной рабочей программы при трех 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.

Рабочая программа предмета «Физическая культура» для 10-11 классов разработана на основании:

- Федерального компонента государственных образовательных стандартов общего образования, утвержденного приказом Министерства образования Российской Федерации от 05.03.2004 № 1089 «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования» (для X-XI классов);

- Образовательной программы среднего общего образования МАОУ школа №22;

- учебного плана МАОУ школа №22;

- авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010) и «Комплексная программа. 5-11 классы. Под редакцией А.Т. Смирнова». Авторы А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников, М.: издательство «Просвещение», 2010 г.

Для реализации рабочей программы используются учебник:

Физическая культура 10 – 11 классы/учебник для общеобразовательных учреждений под редакцией В.И.Ляха. Рекомендовано Министерством образования и науки Российской Федерации, 6-е издание. - М.: Просвещение, 2011.

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.

**Задачи физического воспитания обучающихся 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.

**Требования к уровню подготовки обучающихся**

В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» обучающиеся должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.

**Знать:**

• основы истории развития физической культуры в России (в СССР);

• особенности развития избранного вида спорта;

• педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью;

• биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий физической культурой;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

• правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими уiiражнениями.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проврдить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**ОБЖ**

**обучающийся должен знать/понимать:**

* основные принципы здорового образа жизни;
* правила оказания первой помощи;
* основы обороны государства и военной службы;
* основные понятия о воинской обязанности и военной службы;

деятельности, предъявляемые к моральным и индивидуальным качествам гражданина;

* ритуалы Вооруженных Сил Российской Федерации;

**Уметь:**

* оказывать первую помощь при неотложных состояниях,
* выполнять основные действия, связанные с будущим прохождением военной службы

(строевые приемы, воинское приветствие, неполная разборка и сборка автомата Калашникова, стрельба из автомата и т.д.),

* пользоваться справочной литературой для целенаправленной подготовки к военной службе с учетом индивидуальных качеств.

Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

• ведения здорового образа жизни; оказания первой помощи;

• вызова (обращения за помощью) в случае необходимости соответствующих служб экстренной

помощи;

• формирования у себя психологической и физической готовности к прохождению военной

службы по призыву, к обучению по программам подготовки офицеров запаса на военных кафедрах

образовательных учреждений высшего профессионального образования.

**Демонстрировать:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Физические способности | Физические  упражнения | мальчики | девочки |
| Скоростные | Бег 60 м с высокого старта с опорой на руку, с | 9,2 | 10,2 |
| Силовые | Лазанье по канату на расстояние 6 м, с  Прыжок в длину с места, см  Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки за головой, кол-во раз | 12  180  — | —  165  18 |
| К вынослиности | Кроссовый бег 2 км | 8 мин 50 с | 10 мин 20 с |
| К координации | Последовательное выполнение пяти кувырков, с  Бросок малого мяча в  стандартную мишень, м | 10,0  12,0 | 14,0  10,0 |

**Двигательные умения, навыки и способности:**

**В метанаях на дальность и на меткость**: метать различные 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 физкультурно-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, обучающихся, определяемый самой школой, по углубленному изучению одного или нескольких видов спорта), разрабатывает и определяет учитель.

**Содержание программного материала 10 класс /девушки/**

**Основы знаний о физической культуре – в процессе уроков.**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

*Психолого-педагогические основы.*Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях и подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

*Медико-биологические основы.*Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

*Закрепление навыков закаливания***.**Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

*Закрепление приемов саморегуляции***.**Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

*Закрепление приемов самоконтроля.*Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

**Спортивные  игры - 30 ч**

Баскетбол - Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Варианты ловля и передач мяча  с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге). Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с противодействием защитника. Техника защитных действий. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Совершенствование передвижений и остановок игроков. Передачи мяча различными способами на месте. Бросок мяча в движении. Быстрый прорыв. Развитие скоростных качеств. Передачи мяча различными способами в движении с сопротивлением. Ведение мяча с сопротивлением. Бросок мяча в прыжке со средней дистанции с сопротивлением. Сочетание приёмов: ведение, бросок. Индивидуальные действия в защите (вырывание, выбивание, накрытие броска). Нападение через заслон.

Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Волейбол **-**Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча Прямой нападающий удар через сетку. Варианты блокирования нападающего удара. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите Упражнения на развитие координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях  спортивными играми. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

ОБЖ. Репродуктивное здоровье женщины и факторы на него влияющие.

ОБЖ Правовые аспекты взаимоотношения полов.

ОБЖ Первая помощь.

**Гимнастика с элементами акробатики – 21 ч**

Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование  общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами Совершенствование висов и упоров. Акробатические упражнения: длинный кувырки вперед через препятствие на высоте до 90 см. Кувырок назад, мост из положения стоя с помощью, упражнения с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Акробатические упражнения для развития координационных способностей. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см.  Комбинации из ранее освоенных элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техника безопасности, упражнения для разогрева. Способы регулирования физической нагрузки. Правила самоконтроля.

Вис прогнувшись, переход в упор. Подтягивание на низкой перекладине. Развитие силовых способностей. Основы ритмической гимнастики.

ОБЖ. Основные составляющие здорового образа жизни.

**Легкая атлетика – 21 ч**

Высокий и низкий старт до 40 м.  Стартовый разгон. Бег с ускорением с максимальной скоростью от 30 м до 40 м о т 40 м до 60 м. Бег - 30 м, 60 м, 100 м, эстафетный бег. Гладкий бег в равномерном темпе до 15-20 мин. Кроссовая подготовка 2000 м. Развитие силовой выносливости. Развитие скоростных способностей. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега многоскоки. Метание мяча (150г) с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей (Броски набивного мяча). Метание гранаты 500 г. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка, кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, варианты челночного бега, эстафеты, круговая тренировка. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила самоконтроля и гигиены.

ОБЖ. Общие понятия о здоровье.

ОБЖ. Репродуктивное здоровье женщины и факторы на него влияющие

ОБЖ Первая помощь.

**Лыжная подготовка- 30 ч**

Техника одновременных  одношажных, двухшажных и бесшажных ходов. Попеременный двухшажный  ход. Коньковый ход. Спуск и подъемы. Повороты на месте и в движении. Торможение и поворот упором. Прохождение дистанции до 5 км. На время – 3 км. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции до 5 км. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Лыжное снаряжение. Первая помощь при обморожениях и травмах.

ОБЖ. Основные составляющие здорового образа жизни.

**Содержание программного материала 10 класс /юноши/**

**Основы знаний о физической культуре – в процессе урока**

Программный материал по данному разделу можно осваивать как на специально отведенных уроках (1—2 ч в четверти), так и в ходе освоения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей.

Основы знаний о физической культуре, умения и навыки. Социокультурные основы. Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: всесторонность развития личности; укрепление здоровья и содействие творческому долголетию; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни; физическая подготовленность к воспроизводству и воспитанию здорового поколения, к активной жизнедеятельности, труду и защите Отечества.

Современное олимпийское и физкультурно-массовое движения (на примере «Спорт для всех»), их социальная направленность и формы организации.

Спортивно-оздоровительные системы физических упражнений в отечественной и зарубежной культуре, их цели и задачи, основы содержания и формы организации.

*Психолого-педагогические основы.*Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями профессионально ориентированной, и оздоровительно-корригирующей направленности. Основные формы и виды физических упражнений.

Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов упражнений из современных систем физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корригирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Основные технико-тактические действия и приемы в игровых видах спорта, совершенствование техники движений в избранном виде спорта.

Основы начальной военной физической подготовки, совершенствование основных прикладных двигательных действий (передвижение на лыжах, гимнастика, плавание, легкая атлетика) и развитие основных физических качеств (сила, выносливость, быстрота, координация, гибкость, ловкость) в процессе проведения индивидуальных занятий.

Основы организации и проведения спортивно-массовых соревнований по видам спорта (спортивные игры, легкая атлетика, лыжные гонки, гимнастика, плавание). Особенности самостоятельной подготовки к участию в спортивно-массовых соревнованиях и подготовка к соревновательной деятельности и выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским Физкультурно-спортивным комплексом «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

*Медико-биологические основы.*Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья; поддержание репродуктивных функций человека, сохранение его творческой активности и долголетия.

Основы организации двигательного режима (в течение дня, недели и месяца), характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Основы техники безопасности и профилактики травматизма, профилактические мероприятия (гигиенические процедуры, закаливание) и восстановительные мероприятия (гидропроцедуры, массаж) при организации и проведении спортивно-массовых и индивидуальных форм занятий физической культурой и спортом.

Вредные привычки (курение, алкоголизм, наркомания), причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека, его здоровье, в том числе здоровье детей. Основы профилактики вредных привычек средствами физической культуры и формирование индивидуального здорового стиля жизни.

*Закрепление навыков закаливания.*Воздушные и солнечные ванны, обтирание, обливание, душ, купание в реке, хождение босиком, пользование баней. Дозировка данных процедур указана в программах 1—9 классов. Изменение дозировки следует проводить с учетом индивидуальных особенностей юношей и девушек.

*Закрепление приемов саморегуляции.*Повторение приемов саморегуляции, освоенных в начальной и основной школе. Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

*Закрепление приемов самоконтроля.*Повторение приемов самоконтроля, освоенных ранее.

**Спортивные  игры – 30 ч**

Баскетбол - Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)Варианты ловля и передач мяча  с сопротивлением защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)Варианты

ведения мяча с сопротивлением защитника. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) с противодействием защитника. Техника защитных действий. Индивидуальные, групповые и командные действия в нападении и защите. Учебная игра по упрощенным правилам баскетбола. Игра по правилам. Правила техники безопасности при занятиях спортивными играми. Помощь в судействе.

Волейбол - Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Варианты техники приема и передач мяча. Варианты подач мяча Прямой нападающий удар через сетку. Варианты блокирования нападающего удара. Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и в защите Упражнения на развитие координационных способностей. Правила техники безопасности при занятиях  спортивными играми. Игра по упрощенным правилам волейбола. Игра по правилам.

ОБЖ. Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения. Культура безопасности жизнедеятельности – условие формирования антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления

ОБЖ. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек

ОБЖ Правовые аспекты взаимоотношения полов.

ОБЖ Первая помощь.

**Гимнастика с элементами акробатики – 18 ч**

Совершенствование строевых упражнений. Совершенствование  общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами Совершенствование висов и упоров. Акробатические упражнения: длинный кувырки вперед через препятствие на высоте до 90 см. Кувырок назад, мост из положения стоя с помощью, упражнения с повышенной амплитудой для суставов и позвоночника, прыжки со скакалкой, броски набивного мяча. Акробатические упражнения для развития координационных способностей. Упражнения с партнером, на гимнастической стенке. Прыжок ноги врозь через коня в длину высотой 115—120 см.  Комбинации из ранее освоенных элементов. Эстафеты и игры с использованием гимнастических упражнений и инвентаря. Лазанье по шесту, гимнастической лестнице, стенке без помощи ног. Страховка и помощь во время занятий. Обеспечение техника безопасности, упражнения для разогрева. Способы регулирования физической нагрузки. Правила самоконтроля.

ОБЖ. Основные составляющие здорового образа жизни.

ОБЖ. Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации

**Легкая атлетика – 21 ч**

Высокий и низкий старт до 40 м.  Стартовый разгон. Бег с ускорением с максимальной скоростью от 30м до 40 м, от 40 м до 60 м. Бег -30 м, 60 м, 100 м, эстафетный бег. Гладкий бег в равномерном темпе до 20 мин. Кроссовая подготовка 3000 м. Развитие силовой выносливости. Развитие скоростных способностей. Прыжки в длину с 13-15 шагов разбега, Прыжки в высоту с 9—11 шагов разбега, многоскоки. Метание мяча (150 г) с места на дальность и с 4-5 бросковых шагов в коридор 10 м на дальность и заданное расстояние. Развитие скоростно-силовых способностей. (Броски набивного мяча). Метание гранаты 700 г. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка, кросс до 25 мин, бег с препятствиями и на местности, варианты челночного бега, эстафеты, круговая тренировка. Дозирование нагрузки при занятиях бегом, прыжками и метаниями. Правила техники безопасности при занятиях легкой атлетикой. Правила самоконтроля и гигиены.

ОБЖ. Общие понятия о здоровье.

ОБЖ. Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона. Характер современных войн и вооруженных конфликтов.

ОБЖ История создания Вооруженных сил Российской Федерации. Памяти поколений – дни воинской славы России.

ОБЖ. Первая помощь.

**Лыжная подготовка- 24 ч**

Техника одновременных  одношажных, двухшажных и бесшажных ходов. Попеременный двухшажный  ход. Коньковый ход. Спуск и подъемы. Повороты на месте и в движении. Торможение и поворот упором. Переход с одновременных ходов на попеременные. Преодоление подъемов и препятствий. Прохождение дистанции 5,5 км. На время – 5 км. Техника безопасности при проведении занятий лыжной подготовки. Преодоление препятствий на лыжах. Разгибание ноги при преодолении впадины. Совершенствование техники подъема в гору скользящим шагом. Развитие выносливости. Преодоление крутых подъемов. Спуск с горы в основной стойке. Поворот упором. Работа рук и ног при спуске с горы с преодолением бугров и впадин. Развитие выносливости.

Лыжное снаряжение. Первая помощь при обморожениях и травмах.

ОБЖ. Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества. Дружба и войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений

ОБЖ. Основные составляющие здорового образа жизни.

**Элементы единоборств – 9 ч.**

Приёмы самостраховки; средства защиты и самообороны в виде захватов, бросков, упреждающих ударов руками и ногами, действий против ударов.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС**

**девушки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **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  ОБЖ. Общие понятия о здоровье.  ОБЖ. Репродуктивное здоровье женщины и факторы на него влияющие  ОБЖ Первая помощь. | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры  ОБЖ. Репродуктивное здоровье женщины и факторы на него влияющие.  ОБЖ Правовые аспекты взаимоотношения полов.  ОБЖ Первая помощь. | 21 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики  ОБЖ. Основные составляющие здорового образа жизни. | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка  ОБЖ. Основные составляющие здорового образа жизни. | 24 |
| 2 | **Вариативная часть** | **15** |
| 2.1 | Спортивные игры | 9 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 6 |
|  | **Итого** | **102** |

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС**

**Юноши**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№**  **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  ОБЖ. Общие понятия о здоровье.  ОБЖ. Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона. Характер современных войн и вооруженных конфликтов.  ОБЖ История создания Вооруженных сил Российской Федерации. Памяти поколений – дни воинской славы России.  ОБЖ. Первая помощь. | 21 |
| 1.3 | Спортивные игры  ОБЖ. Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения. Культура безопасности жизнедеятельности – условие формирования антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления  ОБЖ. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек  ОБЖ Правовые аспекты взаимоотношения полов.  ОБЖ Первая помощь. | 21 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики  ОБЖ. Основные составляющие здорового образа жизни.  ОБЖ. Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации | 18 |
| 1.5 | Лыжная подготовка  ОБЖ. Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества. Дружба и войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений  ОБЖ. Основные составляющие здорового образа жизни. | 18 |
| 1.6 | Элементы единоборств | 9 |
| 2 | **Вариативная часть** | **15** |
| 2.1 | Спортивные игры | 9 |
| 2.2 | Лыжная подготовка | 6 |
|  | **Итого** | **102** |

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧАСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**10 класс девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| п/№ | Наименование разделов и тем | Кол-во часов | Дата проведения |
|  | **I ЧЕТВЕРТЬ** | 27 |  |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | **10** |  |
| 1 | Техника безопасности на уроках л/а. Повторить низкий старт и стартовый разгон. Совершенствовать передачи мяча. Бег 3 мин  ОБЖ. Общие понятия о здоровье. | 1 |  |
| 2 | Содержание программы на первую четверть. Бег 30 м. Совершенствовать передачи мяча в волейболе. Бег 3 мин. | 1 |  |
| 3 | Прыжковые упражнения. Совершенствовать технику игровых приёмов. Бег на выносливость до 5 мин. | 1 |  |
| 4 | Беговые и прыжковые упражнения. КДП – прыжок в длину с места. Совершенствовать элементы спортигр. Бег до 7 мин. | 1 |  |
| 5 | Учёт бега на 100 м. Совершенствовать технику прыжка в длину с разбега. Бег в медленном темпе до 9 мин. | 1 |  |
| 6 | Учить метанию гранаты с 4 – 5 шагов разбега. Совершенствовать прыжок в длину с разбега. Бег 9 мин в медленном темпе. | 1 |  |
| 7 | Учёт прыжка в длину с разбега. преодоление полосы препятствий. Медленный бег до 11мин.  ОБЖ. Репродуктивное здоровье женщины и факторы на него влияющие (д);  ОБЖ. Военные угрозы национальной безопасности России и национальная оборона. Характер современных войн и вооруженных конфликтов (ю). | 1 |  |
|
|
| 8 | Полоса препятствий. Метание гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 11 мин. | 1 |  |
| 9 | Полоса препятствий. Учёт техники в метании гранаты с разбега на дальность. Бег в медленном темпе 13 мин. | 1 |  |
| 10 | Полоса препятствий. Учёт в беге на 800 м. ОРУ в парах на сопротивление. | 1 |  |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | **17** |  |
| 11 | Техника безопасности во время занятий спортивными играми. | 1 |  |
| 12 | Варианты ловли и передач мяча без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |  |
| 13 | Варианты ведения без сопротивления и с сопротивлением защитника  ОБЖ. Репродуктивное здоровье женщины и факторы на него влияющие (д).  ОБЖ. Значение нравственных позиций и личных качеств в формировании антитеррористического поведения. Культура безопасности жизнедеятельности – условие формирования антитеррористического поведения и антиэкстремистского мышления (ю). | 1 |  |
| 14 | Варианты бросков без сопротивления и с сопротивлением защитника | 1 |  |
| 15 | Действия против игрока без мяча и с мячом (вырывание, выбивание, перехват) | 1 |  |
| 16 | Комбинации из изученных элементов техники перемещений и владений мячом | 1 |  |
| 17 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |  |
| 18 | Учебная игра в баскетбол  Игра в баскетбол по правилам | 1 |  |
| 19 | Верхняя и нижняя передачи мяча в парах через сетку | 1 |  |
| 20 | Прием мяча отраженного от сетки  ОБЖ. Репродуктивное здоровье женщины и факторы на него влияющие (д).  ОБЖ. Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек (ю). | 1 |  |
| 21 | Варианты техники приема и передач мяча | 1 |  |
| 22 | Варианты подач мяча | 1 |  |
| 23 | Варианты нападающего удара через сетку | 1 |  |
| 24 | Варианты блокирования (одиночное и вдвоем) страховка | 1 |  |
| 25 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите | 1 |  |
| 26 | Учебная игра в волейбол | 1 |  |
| 27 | Игра в волейбол по правилам  ОБЖ. Репродуктивное здоровье женщины и факторы на него влияющие. | 1 |  |
|  | **II ЧЕТВЕРТЬ** | **21** |  |
|  | **ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВА** | **18/3** |  |
| 28 | Техника безопасности во время занятий гимнастикой. | 1 |  |
| 29 | Длинный кувырок через препятствие на высоте до 90см; сед углом | 1 |  |
| 30 | Лазанье по канату на скорость. | 1 |  |
| 31 | Подъем в упор силой, вис согнувшись, Толчком ног подъем в упор на в/ж | 1 |  |
| 31 | Упражнения в равновесии | 1 |  |
| 33 | Элементы акробатики изученные в предыдущих классах | 1 |  |
| 34 | Равновесие на в/ж, упор присев на одной ноге, махом соскок | 1 |  |
| 35 | Упражнения в равновесии  ОБЖ. Основные составляющие здорового образа жизни. | 1 |  |
| 36 | Лазанье по двум канатам | 1 |  |
| 37 | Упражнения на брусьях | 1 |  |
| 38 | Акробатическая комбинация | 1 |  |
| 39 | Упражнения в равновесии | 1 |  |
| 40 | Упражнения на брусьях  ОБЖ. Основные составляющие здорового образа жизни. | 1 |  |
| 41 | Прыжок углом с разбега под углом к снаряду и толчком одной ногой | 1 |  |
| 42 | Упражнения в равновесии | 1 |  |
| 43 | Акробатическая комбинация - учет | 1 |  |
| 44 | Опорный прыжок | 1 |  |
| 45 | Упражнения в равновесии | 1 |  |
| 46 | Опорный прыжок  ОБЖ Основные составляющие здорового образа жизни. | 1 |  |
| 47 | Комбинация из ранее изученных элементов | 1 |  |
| 48 | Комбинация из ранее изученных элементов на гимнастическом бревне  ОБЖ. Состав Вооруженных Сил Российской Федерации. Руководство и управление Вооруженными Силами Российской Федерации (ю) | 1 |  |
|  | **III ЧЕТВЕРТЬ** | **30** |  |
|  | **ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА И ЭЛЕМЕНТЫ ЕДИНОБОРСТВА** | **24/6** |  |
| 49 | Техника безопасности во время занятий лыжной подготовкой  ОБЖ. Основные составляющие здорового образа жизни. | 1 |  |
| 50 | Скользящий шаг без палок и с палками | 1 |  |
| 51 | Попеременный двухшажный ход | 1 |  |
| 52 | Подъем в гору скользящим шагом | 1 |  |
| 53 | Одновременные ходы. Эстафеты | 1 |  |
| 54 | Повороты переступанием в движении | 1 |  |
| 55 | Передвижение коньковым ходом. | 1 |  |
| 56 | Попеременные ходы. Эстафеты | 1 |  |
| 57 | Торможение и поворот упором | 1 |  |
| 58 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  |
| 59 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  |
| 60 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  |
| 61 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  |
| 62 | Прохождение дистанции до 5км ; | 1 |  |
| 63 | Передвижение коньковым ходом. | 1 |  |
| 64 | Повороты переступанием в движении. | 1 |  |
| 65 | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы | 1 |  |
| 66 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  |
| 67 | Переход с попеременных ходов на одновременные ходы | 1 |  |
| 68 | Прохождение дистанции до 5км ; | 1 |  |
| 69 | Передвижение коньковым ходом. | 1 |  |
| 70 | Переход с одновременных ходов на попеременные ходы | 1 |  |
| 71 | Передвижение коньковым ходом. | 1 |  |
| 72 | Преодоление контруклонов. Эстафеты | 1 |  |
| 73 | Переход с одновременных ходов на попеременные | 1 |  |
| 74 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  |
| 75 | Прохождение дистанции до 5км ;  ОБЖ. Патриотизм и верность воинскому долгу – качества защитника Отечества. Дружба и войсковое товарищество – основа боевой готовности частей и подразделений (ю) | 1 |  |
| 76 | Преодоление подъемов и препятствий | 1 |  |
| 77 | Прохождение дистанции до 5км; | 1 |  |
| 78 | Горнолыжная эстафета с преодолением препятствий | 1 |  |
|  | **IV ЧЕТВЕРТЬ** | **24** |  |
|  | **СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ** | **13** |  |
| 79 | Варианты ловли и передач с сопротивлением защитника. | 1 |  |
| 80 | Варианты ведения мяча с сопротивлением защитника | 1 |  |
| 81 | Варианты бросков мяча с сопротивлением защитника. | 1 |  |
| 82 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите.  ОБЖ Правовые аспекты взаимоотношения полов. | 1 |  |
| 83 | Учебная игра в баскетбол | 1 |  |
| 84 | Игра в баскетбол по правилам | 1 |  |
| 85 | Верхняя и нижняя передачи через сетку в парах | 1 |  |
| 86 | Варианты техники приема и передач мяча | 1 |  |
| 87 | Варианты подач в волейболе.  ОБЖ Правовые аспекты взаимоотношения полов | 1 |  |
| 88 | Варианты нападающего удара через сетку. | 1 |  |
| 89 | Индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении и защите. | 1 |  |
| 90 | **Промежуточная аттестация.** | 1 |  |
| 91 | Учебная игра в волейбол  ОБЖ Первая помощь. | 1 |  |
|  | **ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА** | **11** |  |
| 92 | Упражнения в парах на гибкость и сопротивление. Беговые упражнения. | 1 |  |
| 93 | Бег с ускорениями по 20-30 м 2-3 раза.  Бег 60 м.  ОБЖ. История создания Вооруженных сил Российской Федерации. Памяти поколений – дни воинской славы России (ю) | 1 |  |
| 94 | Беговые упражнения, прыжковые упражнения. | 1 |  |
| 95 | Бег 100м – учёт. Бег с переменной скоростью 2 мин. | 1 |  |
| 96 | Беговые и прыжковые упражнения. Совершенствование и учёт разбега и техники прыжка в длину.  ОБЖ Первая помощь. | 1 |  |
| 97 | Совершенствование техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. | 1 |  |
| 98 | Учёт техники метания гранаты на дальность с разбега в 5-7 шагов. Бег до 8-9 мин. | 1 |  |
| 99 | Беговые и прыжковые упражнения.  Метание гранаты 500 гр, на дальность. | 1 |  |
| 100 | Медленный бег до 25 мин. | 1 |  |
| 101 | Бег 1500м | 1 |  |
| 102 | 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) |