

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Новолавельская средняя школа №3»
муниципального образования «Пинежский муниципальный район»
Архангельской области

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Новолавельская СШ №3»

О.Н. Жабченко

Приказ № 135-Д от «31» августа 2023 г.

УЧЕБНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по предмету
«Физическая культура»
10- 11 класс

Составил:
учитель физкультуры
Худяков Алексей Владимирович

п. Новолавела, 2023

Пояснительная записка

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов образования в области физической культуры относятся воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья. Специфика данной учебной дисциплины обусловлена воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и обучением основам психической саморегуляции. Особенность изучаемого курса состоит в расширении устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, развитии волевых и нравственных качеств, формировании адекватной оценки собственных физических возможностей.

Рабочая программа учебного предмета составлена на основе программы для учащихся 10–11 классов общеобразовательных учреждений авторов В. И. Ляха и А. А. Зданевича. Содержание Рабочей программы включает все темы, предусмотренные федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования по физической культуре на базовом уровне.

Цель программы: содействие всестороннему развитию личности на основе овладения обучающими личной физической культурой.

Задачи программы:

- формировать здоровый образ и спортивный стиль жизни, воспитывать бережное отношение к собственному здоровью, потребность в физическом саморазвитии и самосовершенствовании;
- расширять двигательный опыт с использованием современных оздоровительных систем физического воспитания, упражнений со спортивной и прикладно-ориентированной направленностью;
- способствовать освоению системы знаний о влиянии физических упражнений и спорта на физическое, духовное, нравственное здоровье, репродуктивную функцию человека;
- стимулировать приобретение навыков и умений организации самостоятельной физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности.

Принцип построения Рабочей программы обусловил необходимость внесения изменений в логику изложения учебного материала, предусмотренного авторской программой учебного курса. Рабочая программа включает основные разделы программного материала авторского курса – «Легкая атлетика», «Спортивные игры» (баскетбол и волейбол), «Гимнастика с элементами акробатики» и «Лыжная подготовка». Освоение программного материала раздела «Основы знаний о физической культуре» осуществляется не на специально отведенных уроках, а в ходе изучения конкретных технических навыков и умений, развития двигательных способностей других разделов. Материалы разделов «Элементы единоборств» и «Плавание» в виду ограниченности времени включены в содержание других разделов, прежде всего гимнастики.

Для реализации Рабочей программы используется учебно-методический комплект, включающий учебник (Лях В. И., Зданевич А. А. Физическая культура (базовый уровень) : 10–11 класс. – М.: Просвещение, 2020) и методическое пособие для учителей (Комплексная программа физического воспитания : Программы общеобразовательных учреждений : 1–11 классы / авт.-сост. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2020).

Программа рассчитана на 102 часа (3 час в неделю).

Особенностью организации учебного процесса по предмету является наличие необходимых условий для проведения занятий: спортивного зала (игрового и гимнастического), подсобного помещения для хранения инвентаря и оборудования и пришкольной площадки, включающей легкоатлетические дорожки, сектор для прыжков в длину, игровое поле для футбола (мини-футбола), полосу препятствий и лыжную трассу. Уроки физической культуры проводятся как в помещении, так и на открытом воздухе.

Обучающиеся занимаются в спортивной одежде и обуви в соответствии с погодными условиями.

Формами организации учебного процесса являются индивидуальные, групповые и фронтальные формы работы. Интенсификация обучения идет по пути усиления тренировочной направленности уроков, более широкого применения проблемно-поисковых методов, учебных бесед, дискуссий, исследовательских методов, познавательных игр и упражнений, самостоятельной работы.

Преобладающие формы текущего и итогового контроля: оценка техники выполнения тренировочных упражнений; тестирование; фронтальный и индивидуальный зачет. Для контроля за ходом учебного процесса запланирована сдача контрольных нормативов. Они выполняются по ходу овладения двигательными навыками для корректировки обучения в конце периода изучения какого-то раздела и для оценки эффективности овладения навыком.

Содержание тем

Раздел I. ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Правовые основы физической культуры. Соблюдение требований безопасности при выполнении физических упражнений. Восстановление организма средствами аутотренинга, релаксации и массажа. Профилактика вредных привычек средствами физической культуры, спорта и туризма. Основы организации проведения соревнований, правила судейства по избранному виду спорта.

Раздел II. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Современные системы физического воспитания: ритмическая гимнастика, аэробика, атлетическая гимнастика. Приемы аутогенной тренировки, релаксации, самомассажа. Индивидуальные комплексы упражнений лечебной физкультуры, гигиенической гимнастики в предродовой период у женщин. Оздоровительная ходьба и бег.

Раздел III. СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Гимнастические и акробатические комбинации на спортивных снарядах: перекладине, брусьях, гимнастическом козле, коне и бревне. Легкоатлетические упражнения: индивидуальная техника в спортивной ходьбе, беге на короткие, средние и длинные дистанции; прыжках в длину и высоту. Спортивные игры: индивидуальная техника, групповые и командные технико-тактические действия в баскетболе, волейболе, мини-футболе, футболе. Лыжные гонки: индивидуальная техника прохождения тренировочных дистанций. Туризм и спортивное ориентирование. Совершенствование базовой техники плавания: вольный стиль, на спине, брасс.

Раздел IV. ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Технико-тактические действия защиты и самообороны из спортивных единоборств, страховка и самостраховка при падении. Преодоление полосы препятствий. Бег на лыжах и кроссовый бег по пересеченной местности. Передвижения ходьбой и бегом с грузом в изменяющихся условиях. Прикладные способы плавания (на груди и спине, на боку с грузом).

Учебно-тематический план

| № п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) | |
|-------|-------------------------------------|---------------------------|-----|
| | | Класс | |
| | | X | X1 |
| 1 | Базовая часть | 57 | 77 |
| 1.1 | Основы знаний о физической культуре | В процессе урока | |
| 1.2 | Легкая атлетика | 14 | 20 |
| 1.3 | Спортивные игры. Волейбол | 14 | 18 |
| 1.4 | Гимнастика с элементами акробатики | 11 | 21 |
| 1.5 | Лыжная подготовка | 18 | 18 |
| 2 | Вариативная часть | 11 | 25 |
| 2.1 | Спортивные игры. Баскетбол | 11 | 25 |
| | Итого | 68 | 102 |

Знать:

Социокультурные основы: Физическая культура общества и человека, понятие физической культуры личности. Ценностные ориентации индивидуальной физкультурной деятельности: укрепление здоровья; физическое совершенствование и формирование здорового образа жизни. Современное олимпийское и физкультурно-массовое движение.

Легкая атлетика: Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой.

Волейбол: Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Знать:

Психолого-педагогические основы: Способы индивидуальной организации, планирования, регулирования и контроля за физическими нагрузками во время занятий физическими упражнениями. Основные формы и виды физических упражнений. Понятие телосложения и характеристика его основных типов, способы составления комплексов физических упражнений из современных систем физического воспитания. Основные технико-тактические действия в избранном виде спорта.

Волейбол: Терминология волейбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Техника безопасности при занятиях волейболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях волейболом.

Баскетбол: Терминология баскетбола. Влияние игровых упражнений на развитие координационных способностей, психохимические процессы, воспитание нравственных и волевых качеств. Правила игры. Техника безопасности при занятиях баскетболом. Организация и проведение соревнований. Самоконтроль и дозирование нагрузки при занятиях баскетболом.

Знать:

Медико-биологические основы: Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья. Основы организации двигательного режима, характеристика упражнений и подбор форм занятий в зависимости от особенностей индивидуальной учебной деятельности, самочувствия и показателей здоровья.

Лыжный спорт: Значение занятий лыжным спортом для поддержания работоспособности. Виды лыжного спорта. Требования к одежде и обуви занимающегося лыжами. Техника безопасности при занятии лыжами. – 48 урок

Гимнастика: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Знать:

Приемы саморегуляции: Аутогенная тренировка. Психомышечная и психорегулирующая тренировки. Элементы йоги.

Гимнастика: Основы биомеханики гимнастических упражнений. Влияние на телосложение гимнастических упражнений. Техника безопасности при занятиях гимнастикой. Оказание первой помощи при занятиях гимнастическими упражнениями. Самоконтроль при занятиях гимнастикой.

Легкая атлетика: Основы биомеханики легкоатлетических упражнений. Влияние легкой атлетики на развитие двигательных качеств. Правила проведения соревнований. Техника безопасности при проведении занятий легкой атлетикой. Самоконтроль при занятиях легкой атлетикой

Личностные, метапредметные и предметные результаты, освоения учебного предмета.

Личностные результаты:

1. Воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
2. формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
3. формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
4. формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
5. освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

6. развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
7. формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
8. формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
9. формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
10. осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
11. развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

- 1) Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- 2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 3) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- 4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- 5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- 6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- 7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач; 8) навыки смыслового чтения;
- 9) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- 10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- 11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного предмета «Физическая культура». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах

двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные проявляются в разных областях культуры.

Учебно-методическое обеспечение

Основная и дополнительная учебная литература

Дронов В. Я. Физическая культура. Лыжная подготовка детей школьного возраста : Методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2005. – 88 с.

Колодницкий Г. А. Физическая культура. Ритмические упражнения, хореография и игры : Методическое пособие / Г. А. Колодницкий, В. С. Кузнецов. – 2-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2004. – 96 с.

Комплексная программа физического воспитания : Программы общеобразовательных учреждений : 1–11 классы / авт.-сост. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2012. – 127 с.

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе : Методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2006. – 184 с.

Кузнецов В. С., Колодницкий Г. А. Физическая культура. Упражнение и игры с мячами : Методическое пособие. – М.: НЦ ЭНАС, 2004. – 136 с.

Лях В. И. Физическая культура. 10–11 классы : учебник для общеобразовательных учреждений / В. И. Лях, А. А. Зданевич ; под общей ред. В. И. Ляха. – 3-е изд. – М.: Просвещение, 2020. – 237 с.

Методика физического воспитания учащихся 10–11 классов : Пособие для учителя / А. В. Березин, А. А. Зданевич, Б. Д. Ионов и др.; под ред. В. И. Ляха. 4-е изд. – М.: Просвещение, 2005. – 125 с.: ил.

Организация работы спортивной секций в школе : Программы, рекомендации / авт.-сост. А. Н. Каинов. – Волгоград: Учитель, 2010. – 167 с.

Физкультура. Система лыжной подготовки детей и подростков : Конспекты занятий / авт.-сост. М. В. Видякин. – Волгоград: Учитель, 2008. – 171 с.

Физкультура. 11 класс (девушки) : Поурочные планы. В 2-х частях / Сост. С.Е. Голомидова. – Волгоград: Учитель–АСТ, 2004. – 112 с.

Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений. 1-11 кл. / Авт.-сост. А. П. Матвеев, Т. В. Петрова. – 3-е изд., стереотип. – М.: Дрофа, 2005. – 94 с.

Справочные пособия

Казаков С. В. Спортивные игры : Энциклопедический справочник. – Ростов н/Дону, 2004. – 448 с.

Пинхолстер Г. Энциклопедия баскетбольных упражнений (перевод с англ.). – М.: Физкультура и спорт, 1973. – 164 с.

Наглядный материал

Набор фото-открыток «Буду олимпийским чемпионом. Олимпийская азбука», «Хоккей», «Советские спортсмены-чемпионы СССР, Европы, мира, олимпийских игр и универсиады».

Альбом «Утренняя гимнастика. Физкультпауза».

Оборудование и приборы, необходимые для реализации Рабочей программы

Щит баскетбольный игровой

Стенка гимнастическая

Скамейки гимнастические

Стойки волейбольные

Барьеры легкоатлетические
 Гимнастическая перекладина (пристенная)
 Канат для лазания
 Козел гимнастический
 Обручи гимнастические
 Скакалки
 Маты гимнастические
 Коврики гимнастические
 Набор для подвижных игр
 Стол для настольного тенниса
 Комплект для настольного тенниса
 Мячи резиновые малые
 Мячи набивные
 Мячи тряпочные (метательные)
 Мячи футбольные
 Мячи баскетбольные
 Мячи волейбольные
 Сетка волейбольная
 Оборудование полосы препятствий
 Легкоатлетическая дорожка, сектор для прыжков в длину, игровое поле для футбола (мини-футбола), полоса препятствий, лыжная трасса на пришкольном стадионе (площадке).

Система контролируемых материалов

График сдачи контрольных нормативов

- 1 четверть: Бег на дистанцию 100 м
 Бег на дистанцию 500 м (дев.), 1000 м (юноши)
 Бег на дистанцию 2 км (дев), 3 км (юноши)
- 2 четверть: Броски по кольцу.
 Подтягивание на высокой перекладине (юноши), отжимание от гимнастической скамейки (дев)
 Зачетная гимнастическая комбинация
 Прыжок в длину с места
- 3 четверть: Зачет: техника попеременных ходов
 Зачет: техника коньковых ходов
 Зачет: подъем, спуск, торможение
 Зачет: дистанция 3 км (дев), 5 км (юноши)
- 4 четверть: Зачет: подача, прием мяча
 Зачет: бег на дистанцию 100 м
 Метание гранаты 500-700 гр.

Таблица

Формы контроля по разделам

| № п/п | Название раздела | Форма контроля |
|------------------|-------------------------|---|
| 1. | Легкая атлетика | Бег на дистанции: 100 м, 500 м, 1000 м, 2000 м (дев), 3000 м (юноши) |

| | | |
|----|-------------------|---|
| | | Прыжок в длину с места Эстафетный бег |
| 2. | Баскетбол | Тесты на техническое владение мячом Штрафной бросок |
| 3. | Гимнастика | Подтягивание на высокой и низкой перекладине Поднимание туловища из положения лежа на спине Прыжки через скамейку Прыжки через скакалку Акробатическая комбинация из изученных упражнений |
| 4. | Лыжная подготовка | Передвижение на лыжах 3 км (дев), 5 км (юноши) Техника попеременных ходов |
| 5. | Волейбол | Тесты на техническое владение мячом |

Таблица

Уровень физической подготовки для обучающихся 10 - 11 класса

| Физические способности | Физические упражнения | Юноши | Девушки |
|-------------------------|---|-----------------|-----------------|
| Скоростные | Бег 100 м с высокого старта (сек) | 14,2 | 17,5 |
| Скоростно-силовые | Прыжок в длину с места (см) | 195 | 170 |
| Показатели выносливости | Шести минутный бег (м) | 1300 | 1050 |
| | Кроссовый бег: юноши 3 км девушки 2 км | 13 мин. 40 сек. | 10 мин. 00 сек. |
| Показатели координации | Челночный бег 3x10 м (сек) | 8.0 | 9.3 |
| Силовые | Подтягивание (кол-во раз): на высокой перекладине из виса; на низкой перекладине из виса лежа | 11 | 13 |

Критерии оценивания

Критериями оценки по физической культуре выступают качественные и количественные показатели.

Качественными показателями являются: степень овладения программным материалом (знания, двигательные умения и навыки, способы физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности).

К количественным показателям относятся сдвиги в показателях физической подготовленности, складывающихся обычно из показателей развития основных физических качеств: силовых, скоростных, координационных, выносливости, гибкости и их сочетаний (силовой выносливости, скоростно-силовых качеств и т. д.).

Критерии оценки за устный ответ по разделам программы

Оценка «5» ставится, если обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, приводя примеры из практики или своего личного опыта.

Оценка «4» ставится, если в ответе обучающегося содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценка «3» ставится, если в ответе обучающегося отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации умения применять знания на практике.

Оценка «2» выставляется за непонимание и незнание материала.

Критерии оценки за технику владения двигательными действиями (умения и навыки)

Оценка «5» ставится, если двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» ставится, если двигательное действие выполнено в основном правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность действий.

Оценка «3» ставится, если двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

Оценка «2» ставится, если двигательное действие выполнено неправильно, с грубыми ошибками, неуверенно, нечетко.

Критерии оценки за умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность

Оценка «5» ставится, если обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической (двигательной) способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. Может самостоятельно организовать место занятия, подобрать инвентарь и применить в конкретных условиях, проконтролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» ставится, если имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» ставится, если имеются грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической (двигательной) способности. Испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря, в контроле хода и итогов занятия.

Оценка «2» ставится, если обучающийся не владеет умением осуществлять различные виды физкультурно-оздоровительной деятельности.

Критерии оценки за уровень физической подготовленности

При оценивании уровня физической подготовленности, следует принимать во внимание два показателя. Во-первых, исходный уровень подготовленности обучающегося в соответствии с комплексной учебной программой по физической культуре. Оценке «5» соответствует высокий уровень физической подготовленности, оценке «4» – средний, оценке «3» – низкий. Во-вторых, сдвиги обучающегося в показателях физической подготовленности за определенный период времени. При оценке сдвигов в показателях определенных качеств учитель должен принимать во внимание особенности развития двигательных способностей, динамику их изменения у учащегося определенного возраста и исходный уровень.

Список литературы для учителя

Аленькин Б. Ф. Массаж и движение. – Екатеринбург: Средне-Уральское книжное изд-во, 1992. – 240 с.

Болонов Г. П., Болонова Н. В. Сценарии спортивно-театрализованных праздников / Г. П. Болонов, Н. В. Болонова. Кн. 1. – Школьная пресса, 2003. – 80 с.: ил.

Брюнему Э. Бегай, прыгай, метай : Школа детской атлетики для детей 7–12 лет / Э. Брюнему, Э. Харнес, Я. Хофф и др. – М.: Физкультура и спорт, 1982.

- Давыдов М. А. Судейство в баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 128 с., ил.
- Ермолаев Ю. А. Народные подвижные игры : учебное пособие / Ю. А. Ермолаев, Ю. Ю. Ермолаева, Е. Е. Винников, О. Э. Счастливая. – М., 1990. – 78 с.
- Карякин Б. П. Самозащита. – М.: Советский спорт, 1991. – 80 с., ил.
- Кузин В. В. Баскетбол : Начальный этап обучения / В. В. Кузин, С. А. Полиевский. – М.: Физкультура и спорт, 2002.
- Кучильдин С. К. Гимнастика. Нестандартный подход. – М.: Чистые пруды, 2008. – 32 с., ил.
- Мартен П. Спортивная гимнастика : Учебное издание / Перевод с франц. – М.: Артель АСТ, 2004. – 46 с.
- Мониторинг и коррекция физического здоровья школьников : методическое пособие / С. Д. Поляков, С. В. Хрушев, И. Т. Корнеева и др. – М.: Айрис-пресс, 2006. – 96 с.
- Настольная книга учителя физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
- Семенов Л. А. Технология проведения мониторинга кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях. – Екатеринбург, 2006. – 52 с.
- Сборник нормативных документов. Физическая культура / Сост.: Э. Д. Днепров, А. Г. Аркадьев. – 3-е изд., доп. – М.: Дрофа, 2007. – 103 с.
- Твой олимпийский учебник : учебное пособие для учреждений образования России. – 6-е изд., перераб. и доп. / В. С. Родиченко и др. – М.: Советский спорт, 2001. – 160 с.: ил.
- Толкачев Б. С. Физкультурный зал ОРЗ. 2-е изд., доп. – М.: Физкультура и спорт, 1992. – 176 с., ил.
- Физическая культура в школе. Научно-методический журнал (Издается с января 1958 г.).
- Шарафанов А. Лечебная физкультура : при заболеваниях органов пищеварения, мочеполовой системы и обмен веществ / Под ред. Л. Л. Семенович. – 2-е изд., доп. и перераб. – Ставрополь: Ставропольское книжное издательство, 1982. – 159 с.
- 500 игр и эстафет. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 304 с., ил.

Список литературы для обучающихся

- Меньшиков В. Рожденный молнией Зевса : Очерки. – М.: Детская литература, 1979. – 118 с., ил.
- Физкультура и спорт на Среднем Урале : Иллюстрированный информационно-аналитический каталог. – Екатеринбург: Реал-Медиа, 2005. – 109 с.
- 100 великих спортсменов. – М.: Вече, 2004. – 427 с.

Учебно-методическое обеспечение

Техническое обеспечение:

Мячи баскетбольные, волейбольные, футбольные, мячи резиновые, мячи набивные (1-2 кг), мячи для метания (150 г), бревно гимнастическое, скакалки, скамейки гимнастические, палки гимнастические, обручи, лыжи, палки лыжные, ботинки лыжные, гимнастическое покрытие, маты гимнастические, спортивные снаряды (козёл, конь, мостик, перекладина, брусья, канат), секундомер, измерительная рулетка, стойки для прыжков в высоту, гантели, волейбольная сетка, баскетбольные щиты.

Учебники и методические пособия

- Лях, В.И. физическое воспитание учащихся 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2005.

- Физкультура: методика преподавания. Спортивные игры/ под ред. Э. Найминова. – М., 2001
- Методика преподавания гимнастики в школе.- М.,2000.
- Макаров, А. Н. Лёгкая атлетика.- М., 1990
- Спортивные игры на уроках физкультуры / ред. О. Листов.- М.,2001.
- Кузнецов. В.С., Колодницкий, Г. А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М., 2004.
- Журнал «Физическая культура в школе».

Комплекс 1

1. И. п.—о. с. Ходьба на месте с соблюдением правильной осанки в течение 40 сек. Дыхание свободное.
2. И. п.—о. с. Руки в стороны, прогнуться—вдох. Вернуться в и. п.—выдох. 8 раз.
3. И. п.—о. с., руки в плечах. Руки вниз—в плечах—в стороны—в плечах. Дыхание свободное. 6 раз.
4. И. п.—широкая стойка ноги врозь, руки в стороны. Три пружинящих наклона вперед, касаясь руками попеременно ступни левой, правой и ступни правой. Вернуться в и. п. Дыхание свободное. 6 раз.
5. И. п.—широкая стойка ног врозь. Наклон влево, руки на пояс—вернуться в и. п. То же вправо. Дыхание свободное. 8 раз.
6. И. п.—о. с., руки на пояс. Левую назад, опуститься на левое колено—вернуться в и. п. То же с правой. Дыхание свободное. 4 раза с каждой ноги.



7. И. п.—широкая стойка ног врозь, руки в стороны. Сгибая правую, наклон к левой, коснуться носка—выдох. Вернуться в и. п.—вдох. То же с другой ногой. 3 раза с каждой ногой.
8. И. п.—о. с., руки на пояс. Два прыжка вперед, два прыжка назад. Дыхание свободное. После 32 прыжков перейти на быструю ходьбу с постепенным замедлением.
9. И. п.—о. с., руки в плечах. Левую в сторону на носок, руки вверх—вдох. Вернуться в и. п.—выдох. То же с правой. 4 раза с каждой ноги.

Комплекс 2

Упражнения в упорах и седах на гимнастической скамейке.

1 серия

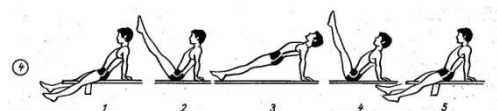
- 1 — сед ноги врозь;
- 2 — сед углом (держат 3—4 сек.);

3 — упор лежа сзади (3—4 сек.);

4 — сед углом;

5 — сед ноги врозь (рис. 4).

Серию повторить 3—4 раза.



2 серия.

1 — упор лежа руки на скамейке;

2 — сгибание и разгибание рук (5—10 раз);

3 — сгибание и прогибание туловища в упоре лежа (3—4 раза); 4 — упор присев ног на полу;

5 — упор лежа (рис. 5).

Серию повторить 2—3 раза.



3 серия.

1 — сед на скамейке;

2 — сед углом (держат 3—4 сек.);

3 — упор лежа сзади (руки на скамейке, ноги на полу);

4 — сгибание и разгибание рук в упоре лежа сзади (3—6 раз); 5 — сед на скамейке.

Серию повторить 3—4 раза

4 серия.

1 — упор лежа на скамейке (держат 3—4 сек.);

2 —упор стоя на одном, колене (3 сек.);

3 —тоже на другом колене;

4 —упор лежа (рис. 6). Сериюповторить 2—3 раза.



Комплекс 3

Выработке у ребенка навыка правильно держать свое тело помогают упражнения у вертикальной плоскости, упражнения с предметами на голове и упражнения на равновесие; Пусть ребенок встанет спиной к стене, прижавшись к ней туловищем. Чтобы проверить правильно ли он встал, попросите его просунуть руку за поясничный прогиб. Если проходит кулак — значит, прогиб слишком велик. При нормальном прогибе должна проходить ладонь. Убедившись, что ребенок встал правильно, объясните ему упражнения:

УПРАЖНЕНИЯ У ВЕРТИКАЛЬНОЙ ПЛОСКОСТИ

1. И.п. — стоять у, стены, касаясь ее затылком, спиной (лопатками или плечами), ягодицами и пятками. Попросите ребенка запомнить это положение и, не нарушая его, сделать шаг вперед, в сторону и вернуться в и. п. При повторении упражнения число шагов увеличивается, направления меняются.
2. И. п. то же, что и при выполнении первого упражнения. Присесть с прямой спиной, не переставая касаться стены затылком туловищем.
3. Стоя у стены в положении правильной осанки, выполнять различные движения, например руки вверх, в стороны, вперед, за пояс медленно поднять согнутую правую ногу вперед, захватить ее руками и прижать к туловищу; то же выполнять левой НОГОЙ.

После нескольких занятий дети принимают положение правильной осанки у стены, но не всегда могут сохранить его в движении. Особенно легко нарушается положение головы, так как его трудно уловить запомнить и закрепить, особенно при ранее создавшемся неправильном навыке. Следить же за положением головы очень важно. При опущенной голове расслабляются мышцы плечевого пояса, в результате плечи выдвигаются вперед, грудь западает, позвоночник сгибается.

Чтобы приучить детей правильно держать голову, следует применять упражнения с удерживанием на голове различных предметов (деревянных кружков, мешочков весом 200-300 г, наполненных мелкими камешками). Эти упражнения помогают развивать статическую выносливость мышц шеи и тем самым способствуют правильному положению головы и тела.

Комплекс 4

Упражнения для развития мышц груди и рук

1. Исходное положение – стоя, ноги чуть шире плеч. Поднимите грудную клетку, сводя и опуская лопатки, и сплетите пальцы в замок за спиной. На вдохе слегка нагните спину вперед. На выдохе опуститесь максимально вниз. Задержитесь в этом положении на 10 секунд, а затем опустите руки к пояснице, согните колени и округлите спину.

2. Сидя прямо, поднимите согнутые в локтях руки так, чтобы кисти оказались на одном уровне с плечами. Не прогибаясь в пояснице, отведите руки назад, попытайтесь максимально раскрыть грудную клетку.

3. Сидя прямо, возьмитесь за локоть и, не поднимая плеча растягиваемой руки, потяните его в противоположную сторону. Следите за тем, чтобы корпус оставался не подвижным.

4. Отжимания.

Исходное положение: упритесь в пол ладонями и носками ног, пальцы рук смотрят вперед, руки и ноги прямые, лопатки соединены, мышцы пресса напряжены. Не расслабляя мышцы пресса, отождмитесь. При этом тело должно образовывать прямую линию от макушки до пяток. Смотрите точно вперед, но голов упри этом не опускайте. Опуститесь так, чтобы грудная клетка была в 5см от пола. Выталкивайте тело на выдохе, с помощью мышц пресса и ног удерживая тело прямо. Не напрягайте спину и держите лопатки вместе. Локти должны быть на уровне плеч – не отводите их назад. Начните с одного подхода из 10 повторов. Выполните столько отжиманий, сколько сможете сделать правильно. А остальные (10)делайте, опираясь на согнутые колени при скрещенных лодыжках.

5. Отжимание с упором на колено. Исходное положение – стоя на четвереньках, ладони на ширине плеч. Передвигайте руки вперед до тех пор, пока тело не образует прямую линию от головы до колен. Выпрямите правую ногу, оторвав носок от пола. Опираясь на правое колено, выполните отжимание. В конечной точке движения угол в локтях должен составлять 90 градусов. Одновременно слегка согните правую ногу, касаясь коленом пола. Вернитесь в исходное положение. Сделайте 3 подхода из 12– 15 повторов.