Пояснительная записка

Рабочая программа по физической культуре разработана на основе Программы Министерства образования РФ: Начальное общее образование, авторской программы А. П. Матвеева «Физическая культура», утвержденной МО РФ в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального образования.

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная активность с общеразвивающей направленностью.

В соответствии с социально - экономическими потребностями дальнейшего развития современного общества и исходя из сущности начального общего образования, **целью** физического воспитания в школе является создание условий для овладения знаниями об основах физической культуры и здоровом образе жизни, для формирования жизненно важных двигательных умений и навыков.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

* Воспитание морально – волевых и нравственных качеств личности (дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, смелости во время выполнения физических упражнений).
* Формирование специальных физкультурных знаний (знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья);
* Воспитание физических качеств, координационные и кондиционные способности;
* Приобщать к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;
* Формирование двигательных умений и навыков и их использование в практической деятельности.
* **укрепление**здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
* **совершенствование**жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
* **формирование**общих представлений о физической культуре, её значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
* **развитие**интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга;
* **обучение**простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности.

**Программа направлена на:**

* реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащенностью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видом учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
* реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
* соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
* расширение межпредметных связей, ориентирующих планирование учебного материала на целостное формирование мировоззрения учащихся в области физической культуры, всестороннее раскрытие взаимосвязи и взаимообусловленности изучаемых явлений и процессов;
* усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.
* Базовым результатом образования в области физической культуры в начальной школе является освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатах образовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих за рамки предмета «Физическая культура».

Рабочая программа составлена для учащихся 1-4 классов. Количество учебных часов 1 -4 класс 3 часа в неделю. Программа состоит из трех разделов: «Основы знаний о физической культуре»; «Способы двигательной активности»; «Физическое совершенствование». Содержание раздела «Основы знаний о физической культуре» отработанно в соответствии с основными направлениями развития познавательной активности человека. Раздел «Способы двигательной деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой». Содержание раздела «Физическое совершенствование» ориентировано на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовленность и укрепление здоровья обучающихся. Сохраняя определенную традиционность, раздел включает основные базовые виды программного материала – «Гимнастика с основами акробатики», «Легкая атлетика», «Подвижные игры с элементами спортивных игр». При этом каждый тематический раздел программы дополнительно включает подвижные игры, которые по своему содержанию и направлению согласуются с соответствующим видом спорта. В отличие от других программ по физическому воспитанию, в настоящей программе наибольшее количество часов отводится на подвижные игры. Подвижные игры являются неизменным средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности младшего школьника, на развитие его разнообразных двигательных способностей и совершенствование умений. На их основе формируются способы физкультурной и спортивной деятельности. В первых и во-вторых классах подвижные игры и игровые задания проводятся на каждом уроке.

 ВКЛЮЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ САМБО ТАКЖЕ НЕ ОБХОДИМ В СВЯЗИ С РЕАЛИЗАЦИЯ ИННОВАЦИОННОЙ ПРОГРАММЫ «САМБО В ШКОЛУ» В РАМКАХ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА

Для повышения двигательной активности и формирования положительной мотивации к занятиям физическими упражнениями, на каждом уроке физической культуры применяется игровой и соревновательный метод.

 В основу рабочей программы положены современные образовательные технологии:

* **Здоровьесберегающие технологии** – привитие гигиенических навыков, навыков правильного дыхания, приемов массажа, игр на свежем воздухе в целях закаливания, использование физических упражнений имеющих лечебно – воспитательный эффект, корригирующих и коррекционных упражнений;
* **Личностно – ориентированное идифференцированное обучение** – применение тестов и заданий с учетом уровня физической подготовленности и группы здоровья;
* **Информационно – коммуникационные технологии** – показ презентаций для улучшения мотивации к занятиям физическими упражнениями и в приобретении знаний основ физической культуры.

Для более качественного освоения предметного содержания предмета физическая культура образовательный процесс подразделяются на три типа: с образовательно – познавательной, образовательно – предметной и образовательно – тренировочной направленностью:

* **образовательно – познавательной** направленности знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее изученного учебного материала;
* **образовательно – предметной** направленностииспользуются для формирования обучения практическому материалу разделов гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, лыжной подготовки;
* **образовательно – тренировочной** направленности используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих уроках, формируются представления о физической подготовке и физических качествах, обучают способамрегулирования физической нагрузки, способам контроля ее влияния на развитие систем организма.

**Личностные, метапредметные и предметные результатыосвоения учебного предмета**

 Базовым результатом образования в области физическойкультуры в начальной школеявляется освоение учащимися основ физкультурной деятельности. Кроме того, предмет «Физическая культура» способствует развитию личностных качествучащихся и являетсясредством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций). Эти способности (компетенции) выражаются в метапредметных результатаобразовательного процесса и активно проявляются в разнообразных видах деятельности (культуры), выходящих зарамки предмета «Физическая культура».

**Универсальными компетенциями** учащихся на этапе начального общего образования по физической культуре являются:

— умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

— умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;

— умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются формирование универсальных учебных действий (УУД):

***Познавательные:***

* Формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме
* Отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в учебнике и дополнительной литературе
* Формирование действия моделирования
* Осмысление самостоятельного выполнению упражнений в оздоровительных формах занятий.
* Осознание важности физических
* нагрузки для развития основных физических качеств.
* Осмысление умения контролировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении упражнений на развитие физических качеств.
* Осознание важности самостоятельного выполнения упражнений дыхательной гимнастики и гимнастики для глаз.
* Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением организующих упражнений.
* Осмысление, объяснение своего двигательного опыта.
* Осознание важности освоения универсальных умений связанных с выполнением упражнений.
* Осмысление техники выполнения разучиваемых заданий и упражнений.

***Коммуникативные:***

* Участвовать в диалоге на уроке
* Умение слушать и понимать других
* Формирование способов позитивного взаимодействия со сверстниками в парах и группах
* Умение объяснять ошибки при выполнении упражнений
* Умение управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.
* Умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока, владение специальной терминологией.

***Регулятивные:***

* Овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления
* Овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.
* Освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии.
* Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата
* Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности  конструктивно  действовать даже в ситуациях неуспеха.
* Способы организации рабочего места.
* Овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
* Умение организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации мест занятий.
* Умение характеризовать, выполнять задание в соответствии с целью и анализировать технику выполнения упражнений, давать объективную оценку технике выполнения упражнений на основе освоенных знаний и имеющегося опыта.
* Умение технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.
* Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения.
* Умение видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

— планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

— излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

— представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

— измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

— оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

— организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

— бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

— организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

— характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;

— взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

— в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

— подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

— находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

— выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

— выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

— применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Ожидаемые результаты реализации рабочей программы образовательного курса:

* повышение мотивации к здоровому образу жизни;
* снижение заболеваемости среди детей;
* представление о разнообразном мире движений;
* систематичность и регулярность к занятиям физическими упражнениями;
* интерес к игровой деятельности;
* улучшение показателей физического развития и физической подготовленности.

**Примерное распределение программного материала в учебных часах по урокам физической культуры**

|  |  |
| --- | --- |
| Разделы и темы     | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| I | II | III | IV |
| I. Знания о физической культуре | 5 | 4 | 4 | 4 |
| II. Способы физкультурной деятельности | 2 | 3 | 2 | 4 |
| III. Физическое совершенствование: |
| 1. Гимнастика с основами акробатики | 15 | 10 | 10 | 10 |
| 2. Легкая атлетика | 20 | 26 | 32 | 22 |
| 3. САМБО | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 4. Лыжные гонки\* | 14 | 17 | 14 | 15 |
|  5.Подвижные игры | 34 | 35 | 33 | 40 |
| 6. Общеразвивающие упражнения | В содержании соответствующих разделов программы |
| Итого | 100 | 105 | 105 | 105 |

### **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ** 1

### I КЛАСС

### **Знания о физической культуре**

### Физическая культура как система разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Возникновение физической культуры у древних людей. Ходьба, бег, прыжки, лазанье и ползание, ходьба на лыжах как жизненно важные способы передвижения человека. Режим дня и личная гигиена.

### Способы физкультурной деятельности

### Оздоровительные занятия в режиме дня: комплексы утренней зарядки, физкультминутки. Подвижные игры во время прогулок: правила организации и проведения игр, выбор одежды и инвентаря. Комплексы упражнений для формирования правильной осанки и развития мышц туловища.

### Физическое совершенствование

### **Гимнастика с основами акробатики**

###       *Организующие команды и приемы:*построение в шеренгу и колонну; выполнение основной стойки по команде «Смирно!»; выполнение команд «Вольно!», «Равняйсь!», «Шагом марш!», «На месте стой!»; размыкание в шеренге и колонне на месте; построение в круг колонной и шеренгой; повороты на месте налево и направо по командам «Налево!» и «Направо!»; размыкание и смыкание приставными шагами в шеренге.      *Акробатические упражнения:*упоры (присев, лежа, согнувшись, лежа сзади); седы (на пятках, углом); группировка из положения лежа и раскачивание в плотной группировке (с помощью); перекаты назад из седа в группировке и обратно (с помощью); перекаты из упора присев назад и боком.      *Гимнастические упражнения прикладного характера:*передвижение по гимнастической стенке вверх и вниз, горизонтально лицом и спиной к опоре; ползание и переползание по-пластунски; преодоление полосы препятствий с элементами лазанья, перелезания поочередно перемахом правой и левой ногой, переползания; танцевальные упражнения (стилизованные ходьба и бег); хождение по наклонной гимнастической скамейке; упражнения на низкой перекладине: вис стоя спереди, сзади, зависом одной и двумя ногами (с помощью).

### **Легкая атлетика**

###       *Бег:*с высоким подниманием бедра, прыжками и ускорением, с изменяющимся направлением движения (змейкой, по кругу, спиной вперед), из разных исходных положений и с разным положением рук.      *Прыжки:*на месте (на одной ноге, с поворотами вправо и влево), с продвижением вперед и назад, левым и правым боком, в длину и высоту с места; запрыгивание на горку из матов и спрыгивание с нее.      *Броски:*большого мяча (1 кг) на дальность двумя руками из-за головы, от груди.      *Метание:*малого мяча правой и левой рукой из-за головы, стоя на месте, в вертикальную цель, в стену.

### **Лыжные гонки**

###       *Организующие команды и приемы:*«Лыжи на плечо!», «Лыжи под руку!», «Лыжи к ноге!», «На лыжи становись!»; переноска лыж на плече и под рукой; передвижение в колонне с лыжами.      *Передвижения на лыжах*ступающим и скользящим шагом.      *Повороты*переступанием на месте.      *Спуски*в основной стойке.      *Подъемы*ступающим и скользящим шагом.      *Торможение*падением.

### **Подвижные игры**

### **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:** *«У медведя во бору»,*«Раки», «Тройка», «Бой петухов», *«Совушка»,*«Салки-догонялки», *«Альпинисты», «Змейка», «Не урони мешочек», «Петрушка на скамейке», «Пройди бесшумно», «Через холодный ручей»*[2](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_1-4kl/1.html%22%20%5Cl%20%22_ftn2%22%20%5Co%20%22)*;*игровые задания с использованием строевых упражнений типа: *«Становись — разойдись», «Смена мест».*      **На материале раздела «Легкая атлетика»:**«Не оступись», «Пятнашки», «Волк во рву», «Кто быстрее», «Горелки», «Рыбки», «Салки на болоте», «Пингвины с мячом», *«Быстро по местам», «К своим флажкам», «Точно в мишень», «Третий лишний».*      **На материале раздела «Лыжная подготовка»:**«Охотники и олени», «Встречная эстафета», «День и ночь», «Попади в ворота», *«Кто дольше прокатится», «На буксире».*      *На материале раздела «Спортивные игры»:*      **Футбол:**удар внутренней стороной стопы («щечкой») по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу; подвижные игры типа «Точная передача».      **Баскетбол:**ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: «Брось — поймай», «Выстрел в небо», «Охотники и утки».      *Общеразвивающие физические упражнения* на развитие основных физических качеств.

### Требования к качеству освоения программного материала

### В результате освоения программного материала по физической культуре учащиеся I класса должны:      **иметь представление:**      *—*о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;      — о способах изменения направления и скорости движения;      — о режиме дня и личной гигиене;      — о правилах составления комплексов утренней зарядки;      ***уметь:***      *—*выполнять комплексы упражнений, направленные на формирование правильной осанки;      — выполнять комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток;      — играть в подвижные игры;      — выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;

**САМБО;** История и развитие самбо в России, правила безопасности при проведении тренировок, гигиенические требования, доведение плана на год. Техника безопасности на занятиях. Соблюдение формы одежды. Тест по технике безопасности.

*Беседы по патриотическому воспитанию*:

1. Выдающиеся спортсмены России
2. Успехи российских борцов на международной арене
3. Устремлённость к спортивным достижениям во имя Родины.
4. Россия – великая спортивная держава.

**Простейшие акробатические элементы**

**Теория:** Знакомство с простейшими акробатическими элементами: кувырок вперёд, кувырок назад, кувырок через плечо, кувырок через препятствие в длину и в высоту, кульбит, колесо, ходьба на руках.

**Практика:** Выполнение акробатических элементов: кувырки, по

**демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 1). Таблица 1**

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, кол-во раз | 11—12 | 9—10 | 7—8 | 9—10 | 7—8 | 5—6 |
| Прыжок в длину с места, см | 118—120 | 115—117 | 105—114 | 116—118 | 113—115 | 95—112 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,2—6,0 | 6,7—6,3 | 7,2—7,0 | 6,3—6,1 | 6,9—6,5 | 7,2—7,0 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**II КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

      Возникновение первых спортивных соревнований. Появление мяча, упражнений и игр с мячом. История зарождения древних Олимпийских игр. Физические упражнения, их отличие от естественных движений. Основные физические качества: сила, быстрота, выносливость, гибкость, равновесие. Закаливание организма (обтирание).

**Способы физкультурной деятельности**

      Выполнение утренней зарядки и гимнастики под музыку; проведение закаливающих процедур; выполнение упражнений, развивающих быстроту и равновесие, совершенствующих точность броска малого мяча. Подвижные игры и занятия физическими упражнениями во время прогулок. Измерение длины и массы тела.

**Физическое совершенствование**

      ***Гимнастика с основами акробатики***
      *Организующие команды и приемы:*повороты кругом с разделением по команде «Кругом! Раз-два»; перестроение по двое в шеренге и колонне; передвижение в колонне с разной дистанцией и темпом, по «диагонали» и «противоходом».
      *Акробатические упражнения*из положения лежа на спине, стойка на лопатках (согнув и выпрямив ноги); кувырок вперед в группировке; из стойки на лопатках полупереворот назад в стойку на коленях.
      *Гимнастические упражнения прикладного характера*: танцевальные упражнения, упражнения на низкой перекладине — вис на согнутых руках, вис стоя спереди, сзади, зависом одной, двумя ногами.
      ***Легкая атлетика***
      *Бег:*равномерный бег с последующим ускорением, челночный бег 3 х 10 м, бег с изменением частоты шагов.
      *Броски*большого мяча снизу из положения стоя и сидя из-за головы.
      *Метание*малого мяча на дальность из-за головы.
      *Прыжки:*на месте и с поворотом на 90° и 100°, по разметкам, через препятствия; в высоту с прямого разбега; со скакалкой.
      ***Лыжные гонки***
      *Передвижения на лыжах:*попеременный двухшажный ход.
      *Спуски*в основной стойке.
      *Подъем*«лесенкой».
      *Торможение*«плугом».
      ***Подвижные игры***
      *На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»:*«Волна», «Неудобный бросок», *«Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».*
      *На материале раздела «Легкая атлетика»:*«Точно в мишень», *«Вызов номеров», «Шишки — желуди — орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».*
      *На материале раздела «Лыжные гонки»:*«Проехать через ворота», «Слалом на санках», «Спуск с поворотом», «Подними предмет» (на санках), *«Кто быстрее взойдет на горку», «Кто дальше скатится с горки»*(на лыжах).
      *На материале раздела «Спортивные игры»:*
      *Футбол:*остановка катящегося мяча; ведение мяча внутренней и внешней частью подъема по прямой, по дуге, с остановками по сигналу, между стойками, с обводкой стоек; остановка катящегося мяча внутренней частью стопы; подвижные игры: «Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой».
      *Баскетбол:*специальные передвижения без мяча в стойке баскетболиста, приставными шагами правым и левым боком; бег спиной вперед; остановка в шаге и прыжком; ведение мяча на месте, по прямой, по дуге, с остановками по сигналу; подвижные игры: «Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».
      *Волейбол:*подводящие упражнения для обучения прямой нижней и боковой подаче; специальные движения — подбрасывание мяча на заданную высоту и расстояние от туловища; подвижные игры: «Волна», «Неудобный бросок».
      ***Общеразвивающие физические упражнения***на развитие основных физических качеств.

**САМБО; Техника самостраховки**

**Теория:** Изучение техники самостраховки. Падение вперёд. Падение назад. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на коленях и предплечьях. Падение вперёд, падение назад и на бок через партнёра, стоящего на и четвереньках. Падение на спину и на бок, кувырком вперёд, держась за руку партнёра. Перекат через плечо.

**Практика:** Отработка приёмов самостраховки. Выполнение падений и перекатов. Работа в спарринге.

**Требования к качеству освоения программного материала**

      В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся II класса должны:
      ***иметь представление:***
      — о зарождении древних Олимпийских игр;
      — о физических качествах и общих правилах определения уровня их развития;
      — о правилах проведения закаливающих процедур;
      — об осанке и правилах использования комплексов физических упражнений для формирования правильной осанки;
      ***уметь:***
— определять уровень развития физических качеств (силы, быстроты, гибкости);
      — вести наблюдения за физическим развитием и физической подготовленностью;
      — выполнять закаливающие водные процедуры (обтирание);
      — выполнять комплексы упражнений для формирования правильной осанки;
      — выполнять комплексы упражнений для развития точности метания малого мяча;
      — выполнять комплексы упражнений для развития равновесия;
      ***демонстрировать уровень физической подготовленности*** (см. табл. 2)

*Таблица 2*

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 14—16 | 8—13 | 5—7 | 13—15 | 8—12 | 5—7 |
| Прыжок в длину с места, см | 143—150 | 128—142 | 119—127 | 136—146 | 118—135 | 108—117 |
| Наклон вперед, не сгибая ног в коленях | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола | Коснуться лбом колен | Коснуться ладонями пола | Коснуться пальцами пола |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 6,0—5,8 | 6,7—6,1 | 7,0—6,8 | 6,2—6,0 | 6,7—6,3 | 7,0—6,8 |
| Бег 1000 м | Без учета времени |

**III КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

      Физическая культура у народов Древней Руси. Связь физических упражнений с трудовой деятельностью. Виды физических упражнений (подводящие, общеразвивающие, соревновательные). Спортивные игры: футбол, волейбол, баскетбол. Физическая нагрузка и ее влияние на частоту сердечных сокращений (ЧСС). Закаливание организма (обливание, душ).

**Способы физкультурной деятельности**

      Освоение комплексов общеразвивающих физических упражнений для развития основных физических качеств. Освоение подводящих упражнений для закрепления и совершенствования двигательных действий игры в футбол, волейбол, баскетбол. Развитие выносливости во время лыжных прогулок. Измерение частоты сердечных сокращений вовремя и после выполнения физических упражнений. Проведение элементарных соревнований.

**Физическое совершенствование**

###       **Гимнастика с основами акробатики**

###       Акробатические упражнения: кувырок назад до упора на коленях и до упора присев; мост из положения лежа на спине; прыжки со скакалкой с изменяющимся темпом ее вращения.      Гимнастические упражнения прикладного характера: лазанье по канату (3 м) в два и три приема; передвижения и повороты на гимнастическом бревне.      **Легкая атлетика**      Прыжки в длину и высоту с прямого разбега, согнув ноги.      **Лыжные гонки**      Передвижения на лыжах: одновременный двухшажный ход, чередование одновременного двухшажного с попеременным двухшажным.      Поворот переступанием.      **Плавание**      Вхождение в воду: по трапу бассейна; соскоком вниз ногами с бортика бассейна.      Передвижение по дну бассейна: ходьба, бег, прыжки вверх и вперед с гребковыми движениями рук.      Упражнения на всплывание и лежание на груди: «Поплавок», «Звезда», «Медуза», «Стрела».      Кроль на груди: движения ногами, руками; согласование движений руками и дыхания; скольжение на груди с последующим подключением ног, рук и дыхания.      **Подвижные игры**      На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: «Парашютисты», «Догонялки на марше», «Увертывайся от мяча».      На материале раздела «Легкая атлетика»: «Защита укрепления», «Стрелки», «Кто дальше бросит», «Ловишка, поймай ленту», «Метатели».      На материале раздела «Лыжная подготовка»: «Быстрый лыжник», «За мной».      На материале спортивных игр:      Футбол: удар ногой с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной до 7—8 м) и вертикальную (полоса шириной 2 м, длиной 7—8 м) мишень; ведение мяча между предметами и с обводкой предметов; подвижные игры: «Передал — садись», «Передай мяч головой».      Баскетбол: специальные передвижения, остановка прыжком с двух шагов, ведение мяча в движении вокруг стоек («змейкой»), ловля и передача мяча двумя руками от груди; бросок мяча с места; подвижные игры: «Попади в кольцо», «Гонка баскетбольных мячей».      Волейбол: прием мяча снизу двумя руками; передача мяча сверху двумя руками вперед-вверх; нижняя прямая подача; подвижные игры: «Не давай мяча водящему», «Круговая лапта».

**САМБО; Техника борьбы в стойке**

**Теория:** Изучениетехники борьбы в стойке. Захваты. Выведение из равновесия. Передвижения. Броски: задняя подножка, передняя подножка, подсечка, задняя подножка с захватом ноги снаружи, бросок через бедро.

**Практика:** Отработка техники борьбы в стойке. Выполнение бросков и захватов. Отработка навыка выведения противника из равновесия.

###       **Общеразвивающие физические упражнения** на развитие основных физических качеств.

###       Требования к качеству освоения программного материала

###       В результате освоения обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся III класса должны:      иметь представление:      — о физической культуре и ее содержании у народов Древней Руси;      — о разновидностях физических упражнений: общеразвивающих, подводящих и соревновательных;      — об особенностях игры в футбол, баскетбол, волейбол;      уметь:      — составлять и выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие силы, быстроты, гибкости и координации;      — выполнять комплексы общеразвивающих и подводящих упражнений для освоения технических действий игры в футбол, баскетбол и волейбол;      — проводить закаливающие процедуры (обливание под душем);      — составлять правила элементарных соревнований, выявлять лучшие результаты в развитии силы, быстроты и координации в процессе соревнований;      — вести наблюдения за показателями частоты сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений;      демонстрировать уровень физической подготовленности (см. табл. 3).

### Таблица 3

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз | 5 | 4 | 3 | 12 | 8 | 5 |
| Прыжок в длину с места, см | 150—160 | 131—149 | 120—130 | 143—152 | 126—142 | 115—125 |
| Бег 30 м с высокого старта, с | 5,8—5,6 | 6,3—5,9 | 6,6—6,4 | 6,3—6,0 | 6,5—5,9 | 6,8—6,6 |
| Бег 1000 м, мин. с | 5.00 | 5.30 | 6.00 | 6.00 | 6.30 | 7.00 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 8.00 | 8.30 | 9.00 | 8.30 | 9.00 | 9.30 |
| Плавание 25 м | Без учета времени любым способом |

**IV КЛАСС**

**Знания о физической культуре**

      История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв., ее роль и значение для подготовки солдат русской армии. Физическая подготовка и ее связь с развитием систем дыхания и кровообращения. Характеристика основных способов регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнения, изменению величины отягощения. Правила предупреждения травматизма во время занятий физическими упражнениями. Закаливание организма (воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоемах).

      **Способы физкультурной деятельности**

      Простейшие наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовкой. Определение нагрузки во время выполнения утренней гимнастики по показателям частоты сердечных сокращений. Составление акробатических и гимнастических комбинаций из разученных упражнений. Проведение игр в футбол и баскетбол по упрощенным правилам. Оказание доврачебной помощи при легких ушибах, царапинах и ссадинах, потертостях.

      **Физическое совершенствование**

### **Гимнастика с основами акробатики**       Акробатические упражнения: акробатические комбинации, например, мост из положения лежа на спине, опуститься в исходное положение, переворот в положение лежа на животе с опорой на руки, прыжком в упор присев; кувырок вперед в упор присев, кувырок назад в упор присев, из упора присев кувырок вперед до исходного положения, кувырок назад до упора на коленях с опорой на руки, прыжком переход в упор присев, кувырок вперед.      Гимнастические упражнения прикладного характера: опорный прыжок через гимнастического козла — с небольшого разбега толчком о гимнастический мостик прыжок в упор стоя на коленях, переход в упор присев и соскок вперед; из виса стоя присев толчком двумя ногами перемах, согнув ноги в вис сзади согнувшись, опускание назад в вис стоя и обратное движение через вис сзади согнувшись со сходом «вперед ноги».      **Легкая атлетика**      Прыжки в высоту с разбега способом «перешагивание».      Низкий старт.      Стартовое ускорение.      Финиширование.      **Лыжные гонки**       Передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; чередование изученных ходов во время передвижения по дистанции.      **Плавание**      Кроль на спине: скольжение руки вдоль туловища; с подключением работы ногами и гребка одной рукой; с гребком, выполняемым одновременно правой и левой руками; с попеременным выполнением гребка правой и левой рукой.      **Подвижные игры**      На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»: задания на координацию движений типа: «Веселые задачи», «Запрещенное движение» (с напряжением и расслаблением мышц звеньев тела).      На материале раздела «Легкая атлетика»: «Подвижная цель».      На материале раздела «Лыжные гонки»: «Куда укатишься за два шага».      На материале раздела «Плавание»: «Торпеды», «Гонка лодок», «Гонка мячей», «Паровая машина», «Водолазы», «Гонка катеров».      На материале спортивных игр:      Футбол: эстафеты с ведением мяча, с передачей мяча партнеру, игра в футбол по упрощенным правилам («Мини-футбол»).      Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди после ведения и остановки; прыжок с двух шагов; эстафеты с ведением мяча и бросками его в корзину, игра в баскетбол по упрощенным правилам («Мини-баскетбол»).      Волейбол: передача мяча через сетку (передача двумя руками сверху, кулаком снизу); передача мяча с собственным подбрасыванием на месте после небольших перемещений вправо, вперед, в парах на месте и в движении правым (левым) боком, игра в «Пионербол».

### **Общеразвивающие упражнения**[**1**](http://www.prosv.ru/ebooks/Matveev_Fizra_1-4kl/4.html#_ftn1)

###       **На материале раздела «Гимнастика с основами акробатики»**      Развитие гибкости: широкие стойки на ногах; ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахами ногами; наклоны вперед, назад, в сторону в стойках на ногах, в седах; выпады и полушпагаты на месте; выкруты с гимнастической палкой, скакалкой; высокие взмахи поочередно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях; комплексы упражнений, включающие в себя максимальное сгибание туловища (в стойках и седах), прогибание туловища; индивидуальные комплексы по развитию гибкости.      Развитие координации движений: произвольное преодоление простых препятствий; передвижения с изменяющимися направлениями движения, с остановками в заданной позе; ходьба по гимнастической скамейке, низкому гимнастическому бревну с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями; воспроизведение заданной игровой позы; игры на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление мышц рук, ног, туловища (в положениях стоя и лежа, седах); жонглирование мелкими предметами; преодоление полос препятствий, включающих в себя висы, упоры, простые прыжки, перелезание через горку из матов; комплексы упражнений на координацию движений с асимметрическими и последовательными движениями руками и ногами; равновесие (например, ласточка на широкой ограниченной опоре с фиксацией равновесия различных положений); жонглирование мелкими предметами в процессе передвижения; упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие; упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; передвижение шагом, бегом, прыжками в разных направлениях по намеченным ориентирам и по сигналу; жонглирование мелкими предметами в движении (правым и левым боком, вперед и назад).      Формирование осанки: ходьба на носках, с предметами на голове, с заданной осанкой; виды стилизованной ходьбы под музыку; комплексы корригирующих упражнений на контроль ощущений (в постановке головы, плеч, позвоночного столба), на контроль осанки в движении, положений тела и его звеньев стоя, сидя, лежа; комплексы упражнений для укрепления и коррекции мышечного корсета.      Развитие силовых способностей: динамические упражнения с переменой опоры на руки и ноги, на локальное развитие мышц туловища с использованием тяжести своего тела и дополнительных отягощений (набивные мячи до 1 кг, гантели до 100 г, гимнастические палки и булавы), комплексы упражнений с постепенным включением в работу основных мышечных групп и увеличивающимся отягощением; лазанье с дополнительным отягощением на поясе (по гимнастической стенке и наклонной гимнастической скамейке: в упоре на коленях и в упоре присев); перелезание и перепрыгивание через препятствия с опорой на руки; подтягивание в висе стоя и лежа; отжимание лежа с опорой на гимнастическую скамейку; прыжковые упражнения с предметом в руках (с продвижением вперед поочередно на правой и левой ноге, на месте вверх и вверх с поворотами вправо и влево); прыжки вверх-вперед толчком одной и двумя ногами о гимнастический мостик; переноска партнера в парах; комплексы упражнений с дополнительным отягощением и индивидуальные комплексы избирательной направленности на отдельные мышечные группы.      **На материале раздела «Легкая атлетика»**      Развитие координации движений: бег с изменяющимся направлением во время передвижения; бег по ограниченной опоре; пробегание коротких отрезков из разных исходных положений; прыжки через скакалку на месте на одной и двух ногах, поочередно на правой и левой.      Развитие быстроты: повторное выполнение беговых упражнений с максимальной скоростью с низкого и высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег «с горки» в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски теннисного мяча в стенку и ловля его в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами; рывки с места и в движении по команде (по сигналу).      Развитие выносливости: равномерный бег в режиме умеренной интенсивности, чередующийся с ходьбой, с бегом в режиме большой интенсивности, с ускорениями; повторный бег с максимальной скоростью на дистанцию 30 м (с сохраняющимся или уменьшающимся интервалом отдыха); бег на дистанцию до 400 м; равномерный 6-минутный бег.      Развитие силовых способностей: повторное выполнение многоскоков; повторное преодоление препятствий (15—20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений, метание набивных мячей (1—2 кг) одной и двумя руками из разных исходных положений различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок «в горку»; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание на горку из матов и последующее спрыгивание с нее.      **На материале раздела «Лыжные гонки»**      Развитие координации движений: перенос тяжести тела с лыжи на лыжу (на месте, в движении, прыжком с опорой на палки); комплексы общеразвивающих упражнений, стоя на лыжах; скольжение на правой (левой) ноге после двух-трех шагов; спуск с горы на лыжах с изменяющимися стойками; подбирание предметов во время спуска в низкой стойке.      Развитие выносливости: передвижение на лыжах различными способами в режиме умеренной интенсивности, с прохождением отрезков в режиме большой интенсивности, с ускорениями; прохождение тренировочных дистанций.      **На материале раздела «САМБО»**Техника борьбы лёжа

### Теория: Изучение техники борьбы лёжа. Перевороты. Удержания. Болевые приёмы: Рычаг локтя через бедро от удержания сбоку, рычаг локтя с захватом руки между ногами, узел ногой от удержания сбоку, ущемление ахиллесова сухожилия.

### Практика: отработка техники борьбы лёжа, работа в парах на удержание.

### **Требования к качеству освоения программного материала**

### В результате освоения Обязательного минимума содержания учебного предмета «Физическая культура» учащиеся IV класса должны:      **знать и** **иметь представление:**      — о роли и значении занятий физическими упражнениями в подготовке солдат в русской армии;      — о физической подготовке и ее связи с развитием физических качеств, систем дыхания и кровообращения;      — о физической нагрузке и способах ее регулирования;      — о причинах возникновения травм во время занятий физическими упражнениями, профилактике травматизма;      **уметь:**      — вести дневник самонаблюдения;      — выполнять простейшие акробатические и гимнастические комбинации;      — подсчитывать частоту сердечных сокращений при выполнении физических упражнений с разной нагрузкой;      — выполнять игровые действия в футболе, баскетболе и волейболе, играть по упрощенным правилам;      — оказывать доврачебную помощь при ссадинах, царапинах, легких ушибах и потертостях;      **демонстрировать уровень физической подготовленности**Таблица 4

###

###

|  |  |
| --- | --- |
| Контрольные упражнения | Уровень |
| высокий | средний | низкий | высокий | средний | низкий |
| Мальчики | Девочки |
| Подтягивание в висе, кол-во раз | 6 | 4 | 3 |   |   |   |
| Подтягивание в висе лежа согнувшись, кол-во раз |   |   |   | 18 | 15 | 10 |
| Бег 60 м | 10,0 | 10,8 | 11,0 | 10,3 | 11,0 | 11,5 |
| Бег 1000 м, мин. с | 4.30 | 5.00 | 5.30 | 5.00 | 5.40 | 6.30 |
| Ходьба на лыжах 1 км, мин. с | 7.00 | 7.30 | 8.00 | 7.30 | 8.00 | 8.30 |
| Плавание 50 м | Без учета времени любым способом |

#### Критерии и нормы оценки знаний обучающихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

***Классификация ошибок и недочетов,влияющих на снижение оценки***

***Мелкими ошибками*** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения. К мелким ошибкам в основном относятся неточность отталкивания, нарушение ритма, неправильное исходное положение, «заступ» при приземлении.

***Значительные ошибки*** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предполагаемого ненамного. К значительным ошибкам относятся:

* старт не из требуемого положения;
* отталкивание далеко от планки при выполнении прыжков в длину, высоту;
* бросок мяча в кольцо, метание в цель с наличием дополнительных движений;
* несинхронность выполнения упражнения.

***Грубые ошибки*** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

***Характеристика цифровой оценки (отметки)***

***Оценка «5»*** выставляется за качественное выполнение упражнений, допускается наличие мелких ошибок.

***Оценка «4»*** выставляется, если допущено не более одной значительной ошибки и несколько мелких.

***Оценка «3»*** выставляется, если допущены две значительные ошибки и несколько грубых. Но ученик при повторных выполнениях может улучшить результат.

***Оценка «2»*** выставляется, если упражнение просто не выполнено. Причиной невыполнения является наличие грубых ошибок.

В 1 – 4 классах оценка за технику ставится лишь при выполнении упражнений в равновесии, лазанье, с элементами акробатики, при построениях, перестроениях, ходьбе. В остальных видах (бег, прыжки, метание, броски, ходьба) необходимо учитывать результат: секунды, количество, длину, высоту.

#### Список литературы

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Былеева Л.В., Коротков И.М. Подвижные игры: учебное пособие – М.,1982г. |
| 2 | Васильева М.И., Гордияш И.А. Развернутое тематическое планирование по комплексной программе, издательство «Учитель», - М., 2007 г. |
| 3 |  ВасильеваМ.И.(и др.) Физическая культура. 1-11 классы. – Волгоград: Учитель, 2010 |
| 4 | Грачев, О.К. Физическая культура: Учебное пособие/ О.К.Грачев. – М.: ИКЦ «МарТ», 2005. 464 с.  |
| 5 | Жилкин , А.И. Легкая атлетика: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб, заведении / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. - 464 с |
| 6 | Жуков М.Н.Подвижные игры: Учеб. для студ. пед. вузов. - М.: Издательский центр «Академия», 2003. - 160 с. |
| 7 | Коваленко В.И. . Поурочные разработки по физкультуре 1 – 4 классы: методические рекомендации, практические материалы, 2-е издание – М., 2004 г. |
| 8 | Максименко, А.М.Теория и методика физической культуры: учебник/ А.М. Максименко.- М.: Физическая культура, 2005. - 544с. - УМО. -18ВМ 5-9746-0029-0. |
| 9 | Матвеев А.П. и др. Физическая культура: Учеб. для 3 кл. – М., 2000 |
| 10 | Матвеев А.П. и др. Физическая культура: Учеб. для 4 кл. – М., 2001 |
| 11 | Матвеев А.П. Физическая культура: Начальные классы. Программы общеобразовательных учреждений |
| 12 | Матвеев А.П.. Физическая культура: Учеб. для 1 кл. – М., 2002 |
| 13 | Матвеев А.П.. Физическая культура: Учеб. для 2 кл. – М., 2002 |
| 14 | Матвеев А.П..Методика преподавания физической культуры в 1 классе. – М., 2002 |
| 15 | Муравьев, В.А., Назарова Н.Н. Воспитание физических качеств детей младшего школьного возраста: методическое пособие – М., 2004 г. |
| 16 | Осинцев, В.В. Лыжная подготовка в школе: Методич. пособие/ В.В.Осинцев. – М.: Владос – Пресс, 2001. – 272 с. |
| 17 | Подвижные игры. Практический материал: учеб, пособ. / Л.В.Былеева, И.М. Короткое и др. - М.: ТВТ Дивизион, 2005. - 280с. |
| 18 | Спортивные игры: Учеб. для студ. вузов / Под. ред.Ю.Д.Железняка, Ю.М.Портнова - М.: Издательский центр «Академия», 2002.- 520 с. |
| 19 | Ура, физкультура!: учебник для учащихся 1 класса четырехлет. начальной школы/ Е.Н.Литвинов, Г.И.Погадаев – 2-е издание – М.: Просвещение, 1997 г. |
| 20 | Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. вузов. / Ж.К. Холодов; Кузнецов В.С. - М.: Академия, 2003, 2007. - 408 с. - (Высшее образование). - Мин.образ.1.Лукашов М.Н. Родословная самбо. - М.: ФиС, 1986.2.Туманян Г. С. Спортивная борьба: теория, методика, организация тренировки. Учебное пособие. В 4-х кн. Кн. III. Методика подготовки. - М.: Советский спорт, 1998.3.Гаткин Е.Я. Самбо для начинающих, - "Астрель" 2001 г.4.Борьба самбо: Справочник / Автор-составитель Е. М. Чумаков - М.: Физкультура и спорт, 1985.5.Чумаков Е. М. Сто уроков САМБО / Под редакцией С. Е. Табако¬ва. - Изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Физкультура и спорт, 2002.6.Чумаков Е.М. Физическая подготовка борца.- М.: РГАФК, 1996.7.Ваисов К.М., Кудрявцев Д.В. Борьба самбо. Техника и методика обучения. - "ОмГТУ" 2010 г.8.Харлампиев А.А Система самбо - Москва "Фаир-пресс", 2004 г.9.Роль тренера в воспитании спортсмена [Электронный ресурс] –URL: http://avangardsport.at.ua/blog/rol\_trenera\_v\_vospitanii\_sportsmena/2012-237#.VJbOvF4gB10.Воспитание спортсменов в учебно-тренировочном процессе.Журнал "Теория и практика физической культуры", 2009.11.Алмакаева P.M. Социально-психологические особенности учебно- тренировочных групп и их учет при организации воспитательной работы: Научная библиотека диссертаций и авторефератов disserCat http://www.dissercat.com/content/sistema-vospitatelnoi-raboty-so-sportsmenami#ixzz3s9NYKzDI12.Белорусова В.В. Исследование проблем спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов // Основы спортивной этики и нравственного воспитания спортсменов. - Л.: Ленуприздат, 1977. -С . 5-10. 13.Зотов Ю.И. Воспитание подростков в спортивном коллективе - М.: W Физкультура и спорт, 1984.-102с. 14.Ковалевский В.Ф. Организация воспитательной работы в детских спортивных коллективах. - Краснодар. 1986.-158с. 15.Дамаданова Х. Д., Омаров О. Н. Патриотическое воспитание молодежи в условиях социальных перемен // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта: Научно-теоретический журнал. – 2010. – № 12 (70). – С. 63–69.16.Киль А. Н. Спортивно-патриотическое воспитание как одно из приоритетных направлений государственной политики в сфере физической культуры и спорта РФ // Теория и практика физ. культуры. – 2001. – № 3. – С. 62–63.17.Еганов А. В. Куликов Л. М. Воспитание патриотизма учащейся молодежи в процессе занятий спортивной и физкультурной направленности // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. Наука и образование в современной России: материалы междунар. науч. конф.; РАЕ. – М., 2010. – № 12. – С. 65–67.18Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 201319.Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. - Ростов: Феникс, 2014.20.Петленко П. Познай и сотвори себя: Основные проблемы педагогической валеологии: Здоровье и образование. Концептуальные основы педагогической валеологии. - Материалы Всерос. науч.-практ. семинара. – (СПб., 7-9 декабря 1983) - СПб., 1994. - С. 2621.Родионов А.В. Влияние психологических факторов на спортивный результат. - М.: Физкультура и спорт, 1983. - 111 с. |