
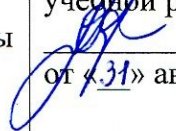
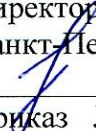


**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 276
Красносельского района Санкт-Петербурга**

«Рассмотрено» на заседании методического объединения учителей русского языка и литературы Протокол № <u>1</u> от « <u>28</u> » августа 20 <u>23</u> года Председатель МО:  (Т. М. Трубачёва)	«Согласовано»: Заместитель директора по учебной работе  (О. В. Агаркова) от « <u>31</u> » августа 20 <u>23</u> года	«Утверждено» Директор ГБОУ СОШ № 276 Санкт-Петербурга  (О. В. Налимова) Приказ № <u>53-4</u> от « <u>31</u> » августа 20 <u>23</u> года
---	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 398319)

учебного предмета «Физическая культура»

для обучающихся 1-3 классов

Санкт-Петербург 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное

вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России, формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава.

Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 405 часов: в 1 классе – 99 часов (3 часа в неделю), во 2 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 3 классе – 102 часа (3 часа в неделю), в 4 классе – 99 часа (3 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1-3 КЛАСС

1-3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультурминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

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

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

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

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во 2 классе у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаливающими процедурами и укреплением здоровья;
- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закаливающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;

- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1-3 КЛАСС

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекатыванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- – выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

3. Тематический план

№	РАЗДЕЛЫ	
1	Легкоатлетические упражнения	23
2	Подвижные игры	29
3	Гимнастика	13
4	Лыжная подготовка	10
5	Плавание	34
	Всего часов:	99

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Основные виды деятельности уч-ся на уроке	Планируемые результаты обучения	Дата	
				План	Факт
1	Инструктаж по О/т на уроках физ. культ. Ходьба, бег	Техника безопасности во время занятий физической культурой. Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Знать правила поведения на уроках физической культуры Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
2	Ходьба, бег	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
3	Инструктаж по О/т на уроках плавания. Кроль на груди	Вводный инструктаж по Охране труда на уроках плавания. Освоение дыхание в кроле на груди	Знать и выполнят комплекс упр. для обучения движениям ногами и руками. Выполнять подготовительные движения техника- кроль на груди		
4	Ходьба, бег	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
5	Ходьба, бег	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
6	Кроль на груди	Освоение дыхание в кроле на груди.	Знать технику		

		Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
7	Ходьба, бег	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
8	Прыжки	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места Игра	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму		
9	Кроль на груди	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на груди		
10	Прыжки	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места Игра	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму		
11	Прыжки	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места Игра	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму		
12	Кроль на груди	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-		

			кроль на груди		
13	Метание	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель		
14	Метание	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель		
15	Кроль на груди	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом. Выполнять подготовительные движения техника-кроль на груди		
16	Метание	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель		
17	Кроссовая подготовка	Равномерный бег(15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе		
18	Кроль на груди	Освоение дыхание в кроле на груди.	Знать технику		

		Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на груди		
19	Кроссовая подготовка	Равномерный бег(14 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе		
20	Кроссовая подготовка	Равномерный бег(15 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе		
21	Кроль на груди	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на груди		
22	Кроссовая подготовка	Равномерный бег(16 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе		
23	Кроссовая подготовка	Равномерный бег(17 мин) Бег в гору. Преодоление препятствий. развитие выносливости. Терминология кроссового бега.	Уметь: бегать в равномерном темпе		
24	Кроль на груди	Освоение дыхание			

		в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на груди		
25	Инструктаж по О/т на уроках физ. культ. по гимнастике Акробатика, строевые.	Отталкивание скольжение с доской кроль на спине	Знать правила поведения на уроках физической культуры по гимнастике		
26	Акробатика, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Кувырок вперед(назад). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках и т.д. строевые упражнения		
27	Кроль на спине	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине		
28	Акробатика, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Кувырок вперед(назад). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках и т.д. строевые упражнения		
29	Акробатика, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Кувырок вперед(назад). ОРУ	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках и т.д. строевые упражнения		

		в движении. Развитие силовых способностей			
30	Кроль на спине	Освоение дыхания в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом. Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине		
31	Акробатика, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Кувырок вперед(назад). ОРУ в движении. Развитие силовых способностей	Уметь выполнять кувырки, стойку на лопатках и т.д. строевые упражнения		
32	Равновесие, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Ходьба по скамейке, ходьба по бревну.	Уметь выполнять строевые упражнения ,держать равновесие		
33	Кроль на спине	Освоение дыхания в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине		
34	Равновесие, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Ходьба по скамейке, ходьба по бревну.	Уметь выполнять строевые упражнения ,держать равновесие		
35	Равновесие, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг.	Уметь выполнять строевые упражнения ,держать равновесие		

		Ходьба по скамейке, ходьба по бревну.			
36	Кроль на спине	Освоение дыхания в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине		
37	Равновесие, строевые.	Перестроение из колонны по два в колонну по одному .Строевой шаг. Ходьба по скамейке, ходьба по бревну.	Уметь выполнять строевые упражнения ,держать равновесие		
38	Лазание, висы, упоры	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, висы на шведской стенке		
39	Кроль на спине.	Освоение дыхания в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги-удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника-кроль на спине		
40	Лазание, висы, упоры	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, висы на шведской стенке		
41	Лазание, висы,	ОРУ в движении.	Уметь: лазать по		

	упоры	Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, висы на шведской стенке		
42	Кроль на спине	Освоение дыхания в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги- удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника- кроль на спине		
43	Лазание, висы, опоры	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, висы на шведской стенке		
44	Лазание, висы, опоры	ОРУ в движении. Лазание по гимнастической стенке с одновременным переходом и перестановкой рук. Развитие координационных способностей	Уметь: лазать по гимнастической стенке, канату, выполнять опорный прыжок, висы на шведской стенке		
45	Кроль на спине	Освоение дыхания в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги- удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом. Выполнять подготовительные движения техника- кроль на спине		
46	Подвижные игры	ОРУ. Игры к своим флажкам»	Уметь : играть в подвижные игры с		

		эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	бегом, прыжками, метанием		
47	Подвижные игры	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
48	Кроль на спине	Освоение дыхание в кроле на груди. Руки совершают попеременные гребки, а ноги- удары. Тело во время гребков делает небольшие повороты.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом Выполнять подготовительные движения техника- кроль на спине		
49	Правила Т.Б	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
50	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
51	Подвижные игры с элементами баскетбола	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
52	Брасс	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		

53	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
54	Подвижные игры с элементами баскетбола	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
55	Брасс	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
56	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
57	Подвижные игры с элементами баскетбола	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
58	Брасс	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		

59	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину.Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
60	Подвижные игры с элементами баскетбола	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
61	Брасс	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину. Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
62	Подвижные игры с элементами баскетбола	Ловля и передача мяча в движении .Ведение на месте, в движении. Броски в корзину. Игра.	Уметь: владеть мячом(держать передавать на расстоянии ,ловля, ведение, броски) в процессе подвижных игр.		
63	Подвижные игры с элементами баскетбола	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхание	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
64	Брасс	Выполнение толчка одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок и перенос тяжести тела на левую ногу	Уметь: выполнять отталкивание и скользить в одноопорном положении		

65	Попеременный двухшажный ход	Выполнение толчка одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок и перенос тяжести тела на левую ногу	Уметь: выполнять отталкивание и скользить в одноопорном положении		
66	Попеременный двухшажный ход	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхания	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
67	Брасс	Выполнение толчка одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок и перенос тяжести тела на левую ногу	Уметь: выполнять отталкивание и скользить в одноопорном положении		
68	Попеременный двухшажный ход	Попеременный толчок руками, попеременный скользящий шаг...	Выполнять попеременный ход в полной координации.		
69	Бесшажный ход	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхания	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
70	Брасс	«Переход с одновременного одношажного хода на одновременный бесшажный.	Проплыть заданную дистанцию		
71	Бесшажный ход	Выполнение толчка одновременно левой рукой и правой ногой делается толчок и	Уметь: выполнять отталкивание и скользить в одноопорном положении		

		перенос тяжести тела на левую ногу			
72	Попеременный двухшажный ход	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхания	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
73	Брасс	Попеременный толчок руками, попеременный скользящий шаг...	Выполнять попеременный ход в полной координации.		
74	Повороты, спуски	Попеременный толчок руками, попеременный скользящий шаг...	Выполнять попеременный ход в полной координации.		
75	Повороты, спуски	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение дыхания	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
76	Брасс	Попеременный толчок руками, попеременный скользящий шаг...	Выполнять попеременный ход в полной координации.		
77	Повороты, спуски	Попеременный толчок руками, попеременный скользящий шаг...	Выполнять попеременный ход в полной координации.		
78	Повороты, спуски	Руки делают грибок и выбрасываются обратно вперед, во время гребка голова поднимается над водой и делает вдох, затем опускается и делает выдох. Освоение	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		

		дыхание			
79	Брасс	С доской для плавания одновременный удар ногами о воду	Знать правила поведения на уроках физической культуры по подвижным играм		
80	Правила Т.Б Подвижные игры	Бросок-подача мяча ловля игра в команде	Уметь передавать мяч		
81	Подвижные игры	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
82	Комбинированное плавание	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
83	Подвижные игры	ОРУ. Игры к своим флажкам» Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
84	Подвижные игры	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
85	Комбинированное плавание.	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
86	Подвижные игры	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
87	Подвижные игры	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин..	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
88	Комбинированное плавание.	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием		
89	Подвижные игры	ОРУ. Игры к своим флажкам» эстафеты. Развитие	Уметь : играть в подвижные игры с бегом, прыжками,		

		скоростно-силовых способностей	метанием		
90	Комбинированное плавание.	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
91	Подвижные игры	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
92	Комбинированное плавание.	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
93	Ходьба, бег	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
94	Ходьба, бег	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
95	Комбинированное плавание.	Бег на результат Низкий старт, стартовый разгон. финиширование	Правильно выполнять основные движения при ходьбе и беге, бегать с максимальной скоростью 30,60м.		
96	Ходьба, бег, прыжки	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		
97	Ходьба ,бег, метание	Прыжок в длину способом согнув ноги. Тройной прыжок с места Игра	Уметь: правильно выполнять движения в прыжках, правильно приземляться в прыжковую яму		
98	Прыжки	Освоение дыхания .выполнять кроль на груди, на спине, брасс, дельфин.	Знать технику работы рук и ног при плавании кролем на груди спине брассом		

99	Прыжки	Бросок теннисного мяча на дальность, точность и заданное расстояние. Бросок в цель с расстояния 4-5 метров. Развитие скоростно-силовых способностей	Уметь: метать мяч из различных положений на дальность и в цель		
----	--------	---	--	--	--

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура, 1-4 классы/ Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»

Учебники 1-4 класс Физическая культура

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Физическая культура, 1-4 класс/Лях В.И., Акционерное общество

«Издательство «Просвещение»;

**ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ
ИНТЕРНЕТ**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования.

[http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)

2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура».

<http://www.openclass.ru/>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей»

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com

4. Образовательные сайты для учителей физической культуры

http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

5. Сайт "Я иду на урок физкультуры"

<http://spo.1september.ru/urok/>

6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>

7. сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры

http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tpl=lib

8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры

9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"

10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"

11. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

12. <http://sportlaws.infosport.ru>

Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

13. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»

14. members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п

15. <http://www.sportreferats.narod.ru/>

16. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924 lib_no=32922 tpl=lib

сеть ...

Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по

физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п.

17. Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте Zavuch.Info. 05.01.2010.

www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php

18. Журнал "Теория и практика физической культуры"

<http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2006N6/Index.htm>

19. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/>

20. Спортивные ресурсы в сети Интернет

http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php

21. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал «Физическая культура».

22. <http://lib.sportedu.ru/Press/ТРФК/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и практика физической культуры».

23. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.

24. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924 lih.no=329228 hnpf> – сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.

25. <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры.

26. <http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».

27. <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе».

28. <http://www.pfo.ru> – Сайт Приволжского федерального округа.

29. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.

30. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура: воспитание,

образование, тренировка.

Ежеквартальный научно-метадический журнал Российской Академии Образования, Российской Государственной Академии Физической Культуры.

31. <http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры.

Ежемесячный научно-

теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.

32. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

33. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».

34. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».

35. <http://ww.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.

36. <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).

37. <http://www.worlddance.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.

38. <http://www.tours.ru/sport/> - Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.

39. <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. 40. <http://www.gym.by.ru> – Бодибилдинг on-line. Сайт посвящен

бодибилдингу, пауэрлифтингу и всем, что с ними связано. Имеется галерея,

коллекция ссылок. На страницах сайта можно найти статьи о питании,

форме, физиологии, витаминах, минералах. Библиотека, чат-заходите

пообщаться! 41. <http://www.aerobics.ru> – Федерация аэробики.

42. <http://www.billiard-info.ru> – Федерация бильярдного спорта.

43. <http://www.volley.ru> – Федерация волейбола.

44. <http://www.russian-kayak.da.ru> – Федерация гребли на байдарках и каноэ.

45. <http://www.yachting.ru> – Федерация парусного спорта.

46. <http://www.rfrg.org> – Федерация художественной гимнастики.

47. <http://www.cycling.ru> – Федерация велосипедного спорта.

48. <http://www.waterpolo.roc.ru> – Федерация водного поло.

49. <http://www.sport.ru/fieldhockey/roc.ru> - Федерация хоккея на траве.

50. <http://www.fhr.ru> – Федерация хоккея.

51. <http://www.rusbandy.ru> – Федерация хоккея с мячом.