



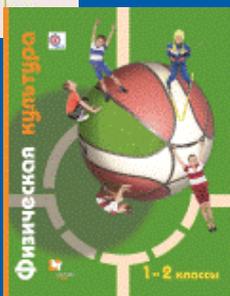
корпорация
российский
учебник

«ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ
ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

СРЕДСТВАМИ УМК ОБЪЕДИНЕННОЙ ИЗДАТЕЛЬСКОЙ ГРУППЫ

«ДРОФА»- «ВЕНТАНА- ГРАФ»- «АСТРЕЛЬ»



Методист по ОБЖ и физической
культуре
ФЕДОТОВА Катерина
Николаевна



Нормативно-правовые документы

-Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Статья 18. Печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы

1. В организациях, осуществляющих образовательную деятельность, в целях обеспечения реализации образовательных программ **формируются библиотеки**, в том числе цифровые (**электронные**) библиотеки, обеспечивающие доступ к профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам. Библиотечный фонд должен быть укомплектован печатными и (или) электронными учебными изданиями (включая учебники и учебные пособия), методическими и периодическими изданиями по всем входящим в реализуемые основные образовательные программы учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям).
2. Нормы обеспеченности образовательной деятельности учебными изданиями **в расчете на одного обучающегося по основной** образовательной программе устанавливаются соответствующими ФГОС
4. Организации, осуществляющие образовательную деятельность по имеющим государственную аккредитацию образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования, для использования при реализации указанных образовательных программ выбирают:
 - 1) **учебники** из числа **входящих в федеральный перечень учебников**, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования;
5. **Федеральный перечень учебников**, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность, **включает в себя перечни учебников**, рекомендуемых к использованию при реализации обязательной части основной образовательной программы и части, формируемой участниками образовательных отношений, в том числе учебников, обеспечивающих учет региональных и этнокультурных особенностей субъектов Российской Федерации, реализацию прав граждан на получение образования на родном языке из числа языков народов Российской Федерации и изучение родного языка из числа языков народов Российской Федерации и литературы народов России на родном языке.

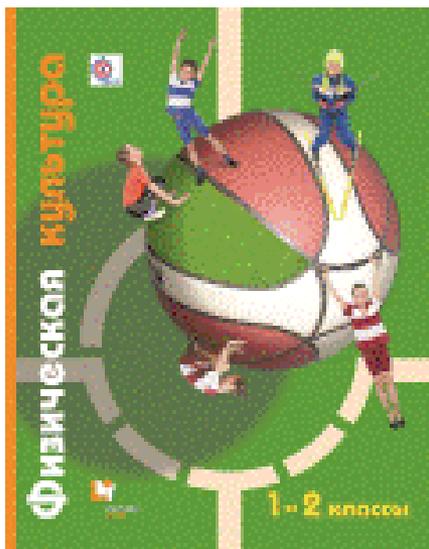
Статья 47. Правовой статус педагогических работников. Права и свободы педагогических работников, гарантии их реализации

4) право на выбор учебников, учебных пособий, материалов и иных средств обучения и воспитания в соответствии с образовательной программой и в порядке, установленном законодательством об образовании;

Учебник по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – новый педагогический феномен

Этапы направленности урока физической культуры:

1. Образовательно - познавательная;
2. Образовательно – предметная;
3. Образовательно - тренировочная



Учебник – это книга, не предназначенная для чтения.

Б. Шоу

**РОЛЬ И МЕСТО УЧЕБНИКА
ПО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
в образовательном процессе
в условиях реализации требований ФГОС**



УЧЕБНИК

- Книга содержащая в себе научное, последовательное, доступное изложение материала;
- Форма фиксации содержания, проекция целостной деятельности обучения;
- книга, излагающая предметное содержание образования и определяющая виды деятельности с учетом возрастных особенностей учащихся;
- Средство усвоения содержания образования и т.д.

Структура учебника

- ✚ Текст:
 - ✚ Основной;
 - ✚ Дополнительный;
 - ✚ Пояснительный;
- ✚ Учебные задания:
 - ✚ Задачи;
 - ✚ Упражнения;
- ✚ Аппарат организации усвоения
- ✚ Иллюстративный материал;
- ✚ Аппарат ориентировки;



Быстрые, сильные, меткие

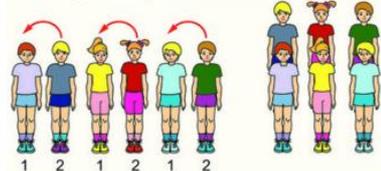
Строевые упражнения

Как вы думаете, почему военные так красиво умеют ходить строем, чётко и быстро перестраиваться, выполнять команды командира? Потому что они много времени посвящают занятиям строевой подготовкой. Обратите внимание на их подтянутую осанку, расправленные плечи, гордо поднятый подбородок.

Во время занятий физической культурой постарайтесь так же чётко выполнять команды вашего учителя и следить за своей осанкой.

Перестроение из одной шеренги в две

Многие упражнения на уроках физической культуры удобнее выполнять, располагаясь в две линии, — шеренги. После расчёта «на первый-второй» учитель подаёт команду: «Класс, в две шеренги — стройся!». Вторые номера на счёт «раз» делают шаг левой ногой назад, на счёт «два» — шаг вправо, на счёт «три» — приставляют левую ногу.



1. Зачем на уроках физкультуры может понадобиться построение?

12

ФУНКЦИИ СОВРЕМЕННОГО ШКОЛЬНОГО УЧЕБНИКА

- Информативная;
- Управляющая;
- Развивающая;
- Коммуникативная;
- Воспитательная;
- Функция дифференциации обучения;
- Функция индивидуализации.

Образовательно – познавательная направленность урока

Работа с учебником позволит:

- 1. Организовать теоретическую подготовку;**
- 2. Ознакомить с терминологией;**
- 3. Приобрести практические умения;**
- 4. Сформировать понимание значения физической культуры;**
- 5. Воспитать осознанное использование знаний о режиме дня;**
- 6. Научить измерять собственные физические показатели и др.;**

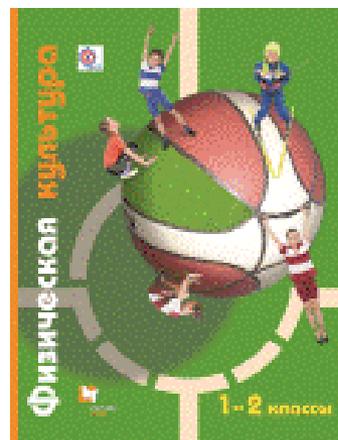
Достижение планируемых результатов обучения по физической культуре в соответствии с ФГОС средствами учебника

Целями реализации основной образовательной программы основного общего образования являются:

- достижение выпускниками планируемых результатов: знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося среднего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья;
- становление и развитие личности обучающегося;

Планируемые результаты освоения обучающимися основной образовательной программы

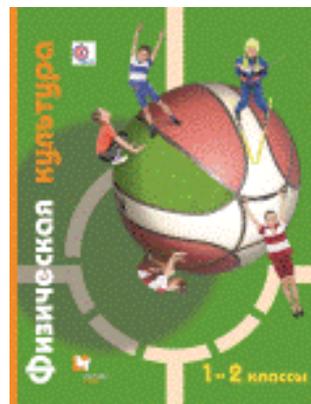
- Предметные результаты
- Личностные результаты
- Метапредметные результаты



Предметные результаты

Предметные результаты приводятся в блоках **«Выпускник научится»** (базовые знания):

- Понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, укрепление и сохранение индивидуального здоровья
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании и т. д.

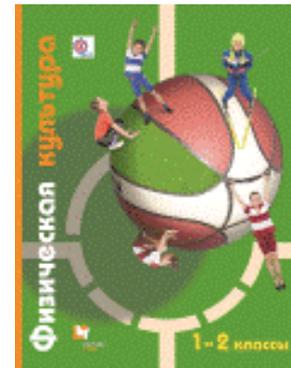


Предметные результаты

В блоке

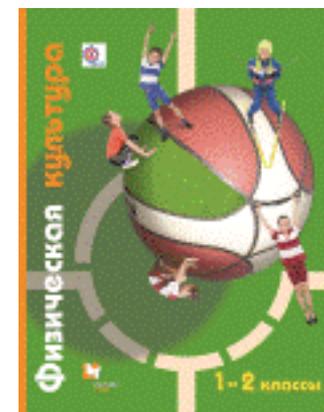
«Выпускник получит возможность научиться»

приводятся планируемые результаты, характеризующие систему учебных действий в отношении знаний, умений, навыков, расширяющих и углубляющих понимание опорного учебного материала или выступающих как пропедевтика для дальнейшего изучения данного предмета.



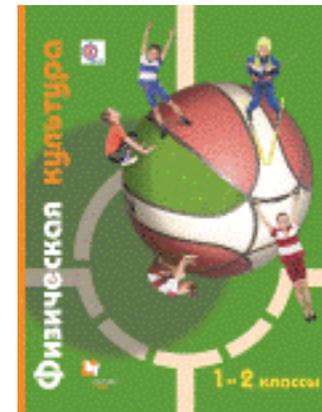
Личностные результаты

- Формирование гражданской идентичности: патриотизм, уважение к Отечеству;
- Формирование ответственного отношения к обучению, готовность к саморазвитию и самосовершенствованию;
- Развитие морального сознания;
- Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни



Метапредметные результаты

- Умения определять цели своего обучения;
- Оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- Умения определять понятия, устанавливать аналогии, причинно-следственные связи



Линии учебно-методических комплектов по физической культуре по системе «РИТМ» - «ВЕРТИКАЛЬ»

Григорий Иванович
Погадаев

Состав УМК:

- Программа.
- Методическое пособие
- Учебник
- Электронная форма учебника



УМК «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

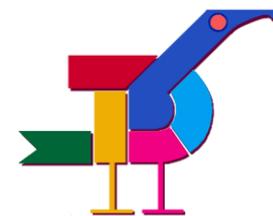
АВТОР линии УМК «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 1-11 классы



Погадаев Григорий Иванович - кандидат педагогических наук (1996 г.), почетный работник общего образования РФ, заслуженный учитель Российской Федерации (2003 г.), член-корреспондент Международной академии наук педагогического образования (с 2005 г.)

Состав УМК:

- рабочие программы (1-4 класс), (5-9 класс), (10-11 класс)
- учебники 1-2, 3-4, 5-6, 7-9, 10-11 классы
- ЭФУ
- методические пособия для учителя (1-4 кл.), (5-9 кл.), (10-11 кл.)



Отличительные особенности УМК

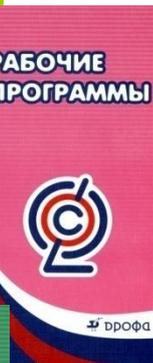
Структурно курс состоит из трёх учебных разделов:

- теоретического,
- практического
- контрольно оценочного,

обеспечивающих получение знаний о физической культуре, освоение способов двигательной деятельности и физическое совершенствование.

УМК сочетает традиционный подход к методике физического воспитания с современными требованиями ФГОС, выполнение которых очень хорошо раскрыто именно в данной линии.

Единственный УМК в ФП, разработанный одним и тем же автором с 1 до 11 класса, что отражает его целостность, системность и безусловную преемственность.



Структура учебника

- Техника безопасности
- Первая помощь при травмах
- Распределение на медицинские группы
- Гигиенические требования к спортивной одежде



- История Олимпийского движения
- Здоровый образ жизни
- Виды спорта
- Подвижные, народные игры
- Элементы спортивных игр
- Основы законодательства РФ по физической культуре(10-11 кл.)



ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ



1 КЛАСС

Что такое физическая культура

 **Физическая культура** — это один из обязательных учебных предметов школьного расписания уроков. Он изучается с 1 по 11 класс.



Физическая культура — это учебник, который поможет вам самостоятельно закрепить полученные на уроках в школе знания и умения.



Физическая культура — это часть нашей общей культуры. Она направлена на познание себя и своих возможностей. Поможет быть здоровым, сильным, ловким, успешно учиться и трудиться.



Вопросы

1. В каких классах изучают в школе предмет «Физическая культура»?
2. Для чего нужен учебник «Физическая культура»?
3. На что направлена и что помогает получить физическая культура?

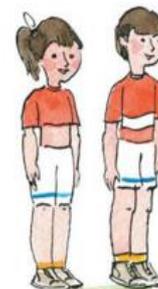
Техника безопасности на уроках физической культуры

1. Необходимо следить за своим самочувствием и строго выполнять указания учителя.
2. По сигналу (свистку) или команде «Стоп!» учителя выполнение упражнения надо немедленно прекратить, встать лицом к учителю и выслушать замечания.

На уроках физкультуры

запрещается:

- ✗ что-либо жевать и сосать (жевательную резинку, конфеты, леденцы);
- ✗ кричать, топтать ногами, грубить и угрожать кому-либо;



Движения и позы

Движения и позы играют важную роль в жизни человека. Чтобы они были красивыми и правильными, выполните следующие упражнения.



Ходит аист по болоту,
Вот и вся его работа.



Птицей он летает.
Какой? Кто угадает?



И почему взъерошен кот?
И кто покоя не даёт?

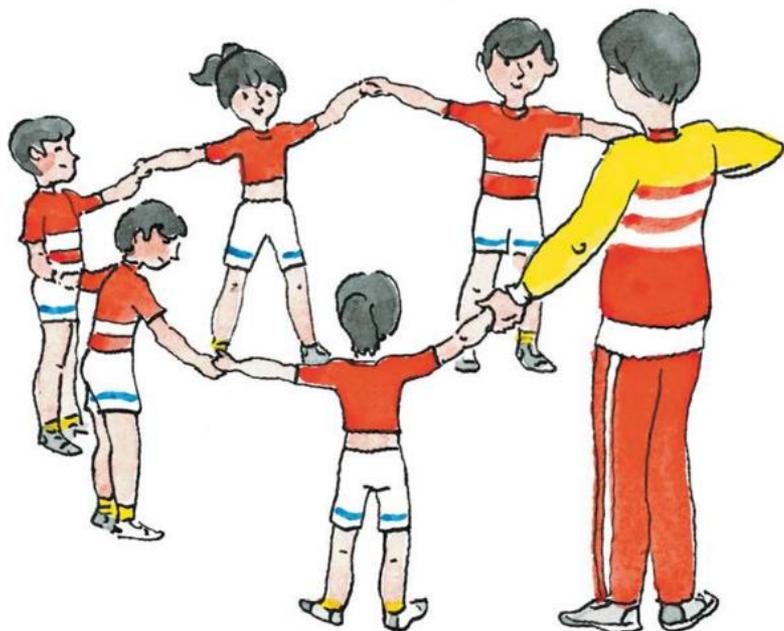


Рыбка выпалась, проснулась
И красиво потянулась.

АДАПТИРОВАННЫЙ ТЕКСТ

Эти игры помогают освоить различные движения. Они развивают ловкость и быстроту.

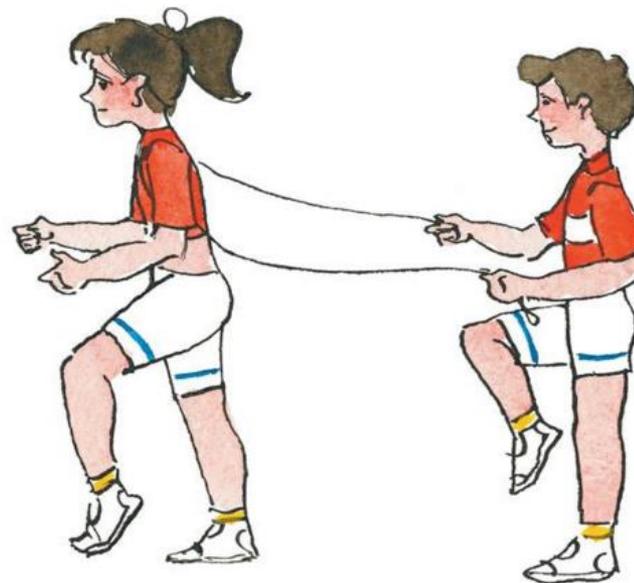
Пузырь



Участники берутся за руки и образуют круг. Они стоят близко друг к другу. По команде ведущего «Раздувайся, пузырь, раздувайся, большой, оставайся такой да не лопайся!» играющие отходят назад, продолжая держаться за руки. По следующей команде «Пузырь лопнул!» игроки опускают руки и приседают на корточки. Каждый при этом произносит слово «Хлоп!». После этого участники двигаются вперёд, произнося звук «ш-ш-ш» (воздух выходит). Они берутся за руки и «надувают» новый пузырь.

ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

Лошадки



Участники игры распределяются на пары. Один — «лошадка», другой — «кучер». «Кучер» запрягает «лошадку» (надевает вожжи). В качестве вожжей можно использовать шнуры или скакалки. Затем пара «едет» от одной стороны площадки до другой и возвращается назад. После этого «кучер» и «лошадка» меняются ролями.

Совушка

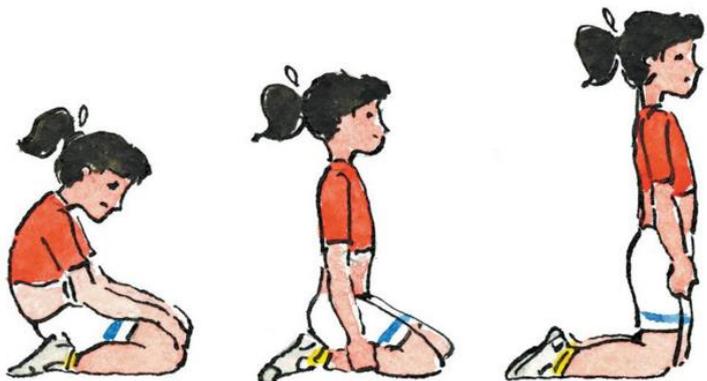
В одном из углов площадки («гнезде») находится «совушка» (водящий). Остальные играющие, изображая бабочек, жуков и других насекомых, перемещаются по площадке. По команде судьи «Ночь!» игроки останавливаются и замирают. «Совушка» вылетает

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ

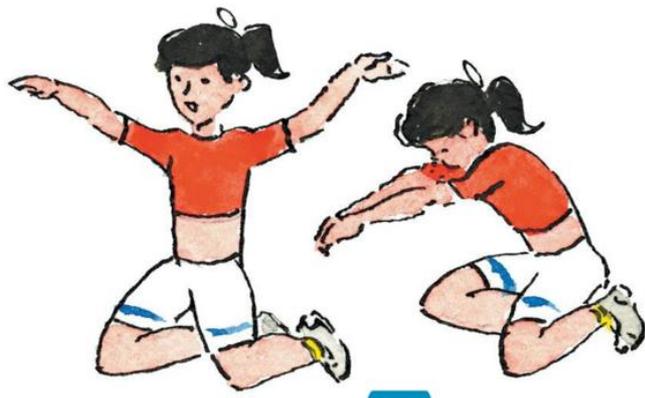
Эти упражнения можно делать каждый день

КОМПЛЕКС 1

Упражнение 1

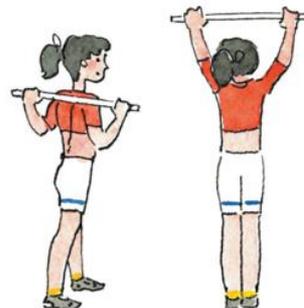


Упражнение 2



КОМПЛЕКС 2

Упражнение 1



Упражнение 2



Упражнение 3



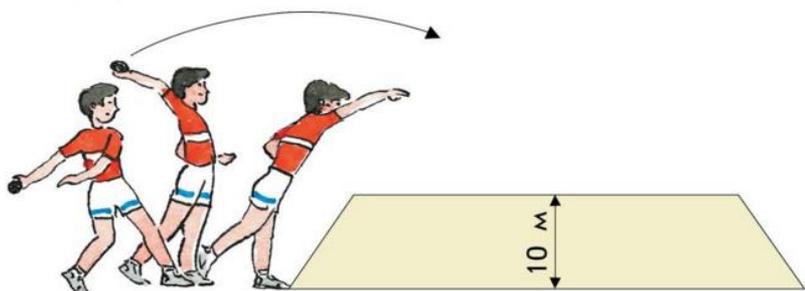
СХЕМЫ АЛГОРИТМЫ

При метании мяча активно работают мышцы ног, туловища, плечевого пояса. Метание легкой мяльи мячом развивают координацию движений.
Упражнения в метании малого мяча

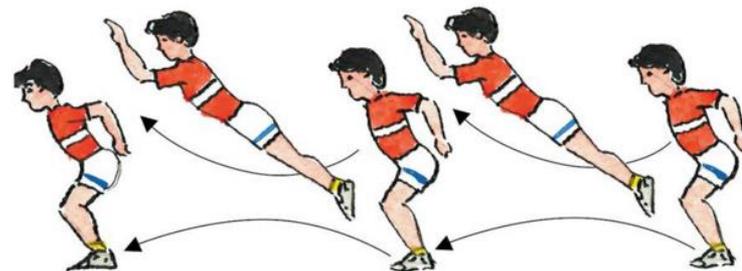
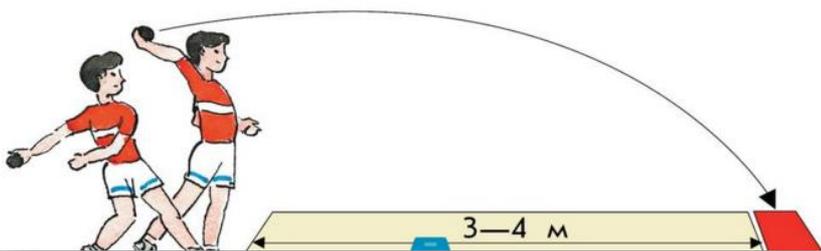


Имитация броска
малого мяча кистью

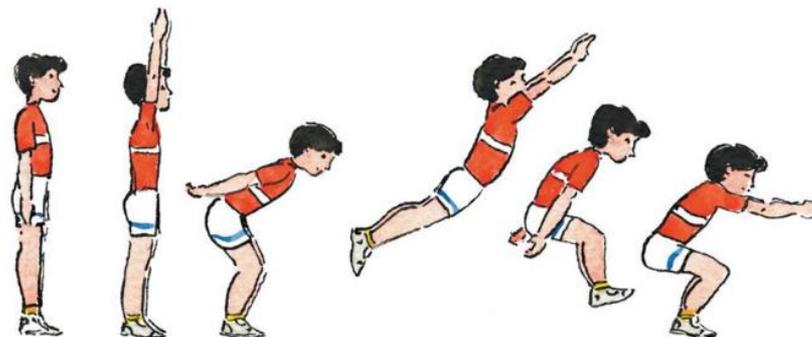
Держание малого мяча



Метание с места способом «из-за спины через плечо»
по «коридору» шириной 10 метров



Прыжки на двух ногах с продвижением вперед



Прыжок в длину с места



Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом

Причины травматизма

Основными причинами травматизма при выполнении физических упражнений являются: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение медицинских требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние места занятий; неисправное оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические), отсутствие страховки и само страховки, неблагоприятные погодные условия. Как правило, эти причины кроются в нарушении установленных и обязательных для исполнения правил при проведении занятий по физической культуре и спорту. Правила изложены в специальных инструкциях по разным видам физкультурно-спортивной деятельности (лёгкая атлетика, гимнастика, подвижные, народные и спортивные игры, лыжная подготовка, плавание и др.).

К травмам может привести и отсутствие разминки перед началом занятий или соревнований. Разминка готовит опорно-двигательный аппарат человека к предстоящим нагрузкам. Во время её проведения мышцы разогреваются, приобретают способность совершать работу с большей амплитудой и быстротой, что значительно снижает возможность травмирования.

Причиной травм во время занятий бегом часто являются неровности грунта (бугры, ямки, рытвины) и неподходящая для этого обувь. Поэтому, особенно при освоении нового маршрута, сначала надо ознакомиться с ним, обратив внимание на травмоопасные участки.

При выполнении упражнений на спортивных снарядах к травмированию могут привести влажные ладони (из-за них можно не удержаться на снаряде, сорваться и упасть). Приземляться на гимнастические маты после выполнения прыжков и соскоков со спортивных снарядов рекомендуется мягко на носки ступней, пружинисто приседая при этом. Если приземляться, выпрямив ноги и спину (положение стойка «смирно»), можно получить травму позвоночника, суставов, сотрясение мозга.

Купаться и плавать можно только в специально отведённых для этого местах. Берег водоёма должен быть пологим, дно ровным (лучше песчаным), а вода чистой. Нельзя купаться в тех местах, где выше по течению находятся сточные трубы или водопой скота.

Комплексы упражнений

У большинства людей использование разнообразных упражнений на занятиях повышает интерес к физической культуре. Особенно это относится к детям и подросткам. Ниже предлагаются гимнастические упражнения, сгруппированные в комплексы утренней гигиенической гимнастики, физкультурной минуты и физкультурной паузы. Этими упражнениями можно обновлять свои соответствующие комплексы, заменяя в них, например, по одному упражнению в неделю.

1. И. п. — основная стойка; на счёт 1—2 отвести руки назад, прогнуться; на счёт 3—4 — принять и. п.
2. И. п. — то же; на счёт 1—2 — руки к плечам ладонями вперёд, затем в стороны и назад, прогнуться; на счёт 3—4 — и. п.
3. И. п. — то же; на счёт 1—2 — руки в стороны, ладонями кверху, прогнуться; на счёт 3—4 — и. п.
4. И. п. — то же; на счёт 1—2 — руки за голову, прогнуться; на счёт 3—4 — и. п.
5. И. п. — то же; на счёт 1—2 — одну руку вверх, другую на пояс, прогнуться; на счёт 3—4 — и. п.; на счёт 5—8 — то же, сменив положение рук.
6. И. п. — руки к плечам; на счёт 1—2 — руки вверх, посмотреть на кисти; на счёт 3—4 — и. п.
7. И. п. — основная стойка; на счёт 1 — руки к плечам; на счёт 2 — руки вверх, посмотреть на кисти; на счёт 3 — руки к плечам; на счёт 4 — и. п.
8. И. п. — то же; на счёт 1—2 — руки через стороны вверх, посмотреть на них; на счёт 3—4 — и. п.
9. И. п. — то же; на счёт 1—2 — руки вверх (движением вперёд), прогнуться, левую ногу назад на носок; на счёт 3—4 — и. п.; на счёт 5—8 — то же, отставляя назад правую ногу.
10. И. п. — то же; на счёт 1—4 — руки вверх, поворачивая их то внутрь, то наружу; на счёт 5—8 — обратное движение.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ



Задания

1. Разучите упражнения в равновесии по описанию и комбинацию упражнений по рисунку 49.
2. Составьте и разучите произвольную комбинацию из 4—6 освоенных упражнений в равновесии.

Акробатические упражнения

Кувырок вперёд

Основные технические элементы кувырка вперёд приведены на схеме 7.

Схема 7

Элементы техники выполнения кувырка вперёд



Кувырок можно заканчивать основной стойкой. При этом отрабатываются движения для сохранения равновесия. Можно заканчивать и прыжком с махом руками вверх. Это способствует развитию прыгучести и полному выпрямлению тела, которое необходимо в сложных прыжках.

ВОПРОСЫ И ЗАДАНИЯ

Схемы

СХЕМЫ - АЛГОРИТМЫ



Рис. 74. Передача мяча двумя руками снизу

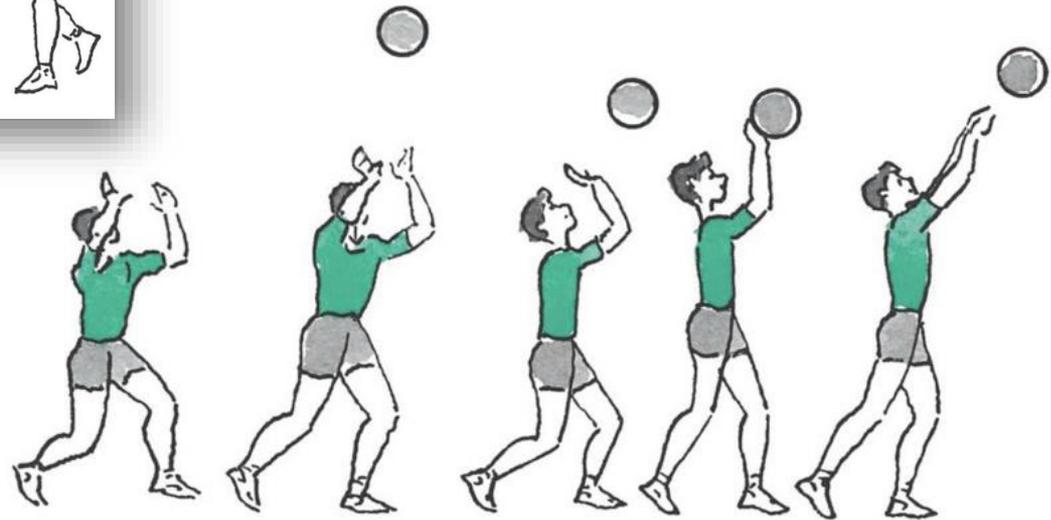


Рис. 72. Передача мяча двумя руками сверху

Техника приёма и передачи мяча снизу двумя руками

Подводящие упражнения

1. Изучается положение рук, кистей рук (имитация). Затем отбивание волейбольного мяча, подвешенного на шнуре. Движение рук главным образом за счёт разгибания ног, в плечевых суставах оно незначительное, в локтевых отсутствует. Основная задача — почувствовать положение рук в момент приёма мяча, для этого можно держать в руках деревянный щит, прижав к нему предплечья. Вначале на месте, затем после перемещения вперёд, вправо, влево и остановки.
2. Приём мяча, наброшенного партнёром. Расстояние между волейболистами вначале 2—3 м, затем постепенно увеличивается до 10—15 м.



История зарождения олимпийского движения в России

По инициативе Пьера де Кубертена 23 и 24 августа 1894 года в Париже состоялся Учредительный конгресс олимпийского движения. Встреча сторонников олимпизма. Делегаты конгресса открыто и гласно приняли решение о возрождении олимпийского движения. На конгрессе был принят основной закон олимпийского движения, в котором изложены цели и задачи олимпийского движения, правила проведения и программа Олимпийских игр, права и обязанности членов Международного олимпийского комитета (МОК), его отношения с национальными олимпийскими комитетами и спортивными организациями. Этот документ называется Олимпийской хартией. Позже неоднократно происходили изменения, однако основные положения остались неизменными.

В Олимпийской хартии указывается, что целью олимпийского движения являются содействие развитию прекрасных физических и моральных качеств человека, приобретение в соревнованиях на дружеском спортивном уровне, и в объединении молодежи со всего мира. Четыре года на великом спортивном празднике олимпийских игр самым международное доверие и добрую волю к созданию лучшего и более спокойного мира.

24

1- 2 кл.-

Олимпийские игры

3-4 кл. –

История физической культуры в древности;

5-6 кл. –

Олимпийские игры в древности;
Возрождение Олимпийских игр;

7-9 кл. –

История зарождения олимпийского
движения в России;
Девиз , символика и ритуал
Олимпийских игр;
Значение современного олимпийского
движения .



Виды спорта

9 класс



Лёгкая атлетика

Рекомендации для занимающихся лёгкой атлетикой

Вполне вероятно, что во время тренировки вы допустите некоторые ошибки. Чтобы этого не случилось, соблюдайте следующие правила:

1. Каждый из вас должен получить разрешение врача для занятий спортом и для участия в соревнованиях. Поэтому обязательно пройдите медицинский осмотр!
2. Те, кто частично освобождён от уроков физкультуры по состоянию здоровья, могут делать лишь упражнения, разрешённые врачом.
3. Простудные заболевания воздействуют прежде всего на сердце. Включаться в тренировку после перенесённой простуды надо не сразу, а выждав некоторое время, и притом постепенно.
4. Чтобы уберечь себя от простуды, тренируйтесь при любой погоде и сразу же после занятий принимайте тёплый и прохладный душ (или обмывайтесь), а затем переоденьтесь в сухую одежду.
5. Каждая тренировка должна проходить интенсивно, иначе вы не добьётесь желаемого результата. Но всякое перенапряжение вредно. Этого не произойдёт, если вначале вы будете повторять каждое упражнение столько раз, сколько вам советуют. Прежде чем увеличивать нагрузку, обязательно посоветуйтесь об этом со своим учителем физкультуры!

164

Лёгкая атлетика

6. Покалывание в боку чаще всего свидетельствует о том, что вы слишком перенапряглись. В этом случае сделайте небольшую паузу при глубоком и спокойном дыхании.

Если вы начнёте тренировки осенью, то сможете постепенно привыкнуть к холодной погоде и к зимним занятиям на воздухе при температуре ниже 0 °С.

Конечно, в дождливую и холодную погоду вы должны тепло одеваться. Напротив, весной и летом надевайте спортивный костюм только майку и трусы. Если очень жарко, то после разминки спортивный костюм можно снять.

5 кл. – бег;

6 кл. – бег, правила соревнований
по бегу, техника бега;

7 кл.- Бег на средние и длинные
дистанции;

8 кл. – Эстафетный бег;

9 кл. – Бег на местности (кросс);



Содержание учебника

Содержание

Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом	3
Причины травматизма	3
Общие требования техники безопасности	4
Лёгкая атлетика	5
Гимнастика	6
Подвижные и народные игры	7
Баскетбол	7
Волейбол	8
Футбол	9
Бадминтон	10
Лыжная подготовка	10
Плавание	11
Туристский поход	12
В тренажёрном зале	14
На спортивных соревнованиях	15

10 класс

Роль оздоровительных систем в формировании здорового образа жизни	18
Аэробика	19
Аквааэробика	20
Ритмическая (аэробная) гимнастика	21
Атлетическая гимнастика	22
Шейпинг	23
Калланетика	23
Дыхательная гимнастика	24
Оздоровительные мероприятия по восстановлению работоспособности организма	25
Подготовка к соревновательной деятельности	28
Индивидуальная подготовка корригирующей направленности	30
Формы занятий физическими упражнениями, их планирование и контроль	32
Приёмы страховки и самостраховки	35

Техника бега на средние и длинные дистанции	40
Техника бега на короткие дистанции	43
Техника эстафетного бега	47
Прыжки в высоту и длину	50
Прыжки в высоту	50
Прыжки в длину	53
Тройной прыжок	55
Метание спортивной гранаты	58
Гимнастика	63
Строевые упражнения	63
Понятие о строе	63
Строевые приёмы и команды	64
Построения и перестроения	65
Передвижения	67
Размыкания и смыкания	68
Управление строем	68
Комплексы упражнений	69
Утренняя гимнастика до занятий	69
Физкультурные минуты	71
Физкультурные паузы	74
Общеразвивающие упражнения в парах	75
Гимнастика для юношей	79
Упражнения в лазанье	79
Упражнения на перекладине	84
Упражнения на брусьях	85
Акробатические упражнения	86
Опорные прыжки	87
Гимнастика для девушек	90
Упражнения на брусьях разной высоты	90
Упражнения в равновесии	91
Акробатические упражнения	95
Опорные прыжки	96
Элементы художественной гимнастики	97
Лыжные гонки	114
Классические лыжные ходы	114
Попеременный двухшажный лыжный ход	115
Попеременный четырёхшажный лыжный ход	115
Одновременный бесшажный лыжный ход	116
Одновременный одношажный лыжный ход	117

Нормативно-правовые документы

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». (ст.18- учебники)
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. №1101-р «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года»;
- Приказ Министерства Образования РФ «О совершенствовании процесса физического воспитания в образовательных учреждениях Российской Федерации» от 16.07.2002г. № 2715/227/166/19;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы ([СанПиН 2.4.2.2821-10](#), от 29 декабря 2010 года N 189, с изменениями на 24 ноября 2015 года);
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» (зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 № 40937)
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2010 г. N 889 "О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации.....» (... "На преподавание учебного предмета "Физическая культура" рекомендуется отводить дополнительный **третий час** из регионального, "**Третий час** учебного предмета "Физическая культура" **использовать на увеличение двигательной активности** и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания."

Актуальные требования к рабочей программе учебного предмета

Основные требования к содержанию и структуре рабочей программы закреплены

в документах:

- **Федеральный Закон** от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- **Приказ** Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
- **Приказ** Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» (зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 № 40937)

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Статья 2. Основные понятия, используемые в настоящем Федеральном законе

- 9) образовательная программа - комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты), организационно-педагогических условий и в случаях, предусмотренных настоящим Федеральным законом, форм аттестации, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, **рабочих программ учебных предметов**, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, а также оценочных и методических материалов;
- 10) примерная основная образовательная программа - учебно-методическая документация (примерный учебный план, примерный календарный учебный график, примерные рабочие программы учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов), определяющая рекомендуемые объем и содержание образования определенного уровня и (или) определенной направленности, планируемые результаты освоения образовательной программы, примерные условия образовательной деятельности, включая примерные расчеты нормативных затрат оказания государственных услуг по реализации образовательной программы;

Актуальные требования к рабочей программе учебного предмета

Рабочие программы учебных предметов, курсов должны содержать:

- 1) планируемые результаты освоения учебного предмета, курса;
- 2) содержание учебного предмета, курса;
- 3) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

Рабочие программы курсов внеурочной деятельности должны содержать:

- 1) результаты освоения курса внеурочной деятельности;
- 2) содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности;
- 3) тематическое планирование.

Приказ МИНОБРНАУКИ РОССИИ № 1577 от 31.12.2015г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА К ПРЕДМЕТНОЙ ЛИНИИ УЧЕБНИКОВ Погадаева Г. И.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для учащихся основной общеобразовательной школы разработана в соответствии с положениями Закона «Об образовании», Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования и Примерной программой для 5–9 классов.

На ступени основного общего образования главными целями предмета «Физическая культура» являются:

- формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью;
- целостное развитие физических и психических качеств обучающихся;
- творческое использование ими средств физической культуры для организации здорового образа жизни.

Поэтому рабочая программа направлена на решение следующих задач:

- развитие основных физических качеств и способностей школьников, укрепление их здоровья и расширение функциональных возможностей организма;
- формирование у обучаемых культуры движений, обогащение их двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;
- приобретение учащимися навыков в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание у школьников устойчивых интересов и положительного эмоционально-ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности оздоровительной направленности;
- освоение ими знаний о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии.

3

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

5 КЛАСС

Теоретический раздел
(информационный компонент физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной направленности)

Физическая культура и спорт в формировании здорового образа жизни. Характеристика видов дыхания (брюшное, грудное, смешанное). Значение питания для жизнедеятельности организма человека. Предупреждение простудных заболеваний в разное время года, при различной температуре и влажности воздуха. Планирование двигательного режима на один день. Олимпийские чемпионы, проживающие в городе, районе, области, стране. Историческая справка об одном из видов плавания, включённых в Олимпийские игры. Организация тренировочной и игровой деятельности с группой одноклассников до 5–7 человек (упражнения на развитие гибкости и других физических качеств, народные игры). Самоконтроль в процессе занятий физическими упражнениями, направленный на определение уровня двигательной подготовленности с учётом индивидуальных особенностей и состояния здоровья. Правила безопасности при выполнении физических упражнений. Требования к внешнему виду, одежде и обуви во время занятий.

Практический раздел

МЕТОДИКО-ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ
(формирование потребности в творческом использовании средств физической культуры для организации и ведения здорового образа жизни)

Методико-практические занятия предусматривают овладение учащимися умениями осознанного выполнения физических упражнений, направленных на развитие физических качеств, в ходе тренировочной и игровой деятельности с учётом состояния их здоровья и возможностей.

При проведении методико-практических занятий целесообразно придерживаться следующей схемы: учитель заблаговременно даёт учащимся задание для обдумывания и высказыва-

12

ния собственных суждений на занятии; во время занятия учитель напоминает методы деятельности, а при необходимости и объясняет их; учащиеся практически под наблюдением учителя воспроизводят соответствующие приёмы и способы действий; под руководством учителя проводятся обсуждение и занятия, в ходе которых вырабатываются индивидуальные рекомендации по практическому применению способов и приёмов, укрепляющих здоровье и содействующих общему развитию.

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНАЯ ЧАСТЬ
(физическая культура для практического применения приобретённых знаний и умений в повседневной жизни)

Лёгкая атлетика

Бег. Повторный бег с максимальной интенсивностью (в полную силу) с высокого старта с опорой на одну руку на 10–30 м (3–6 раз). Повторный бег с интенсивностью выше средней на 100–200 м. Бег с высоким подниманием бедра, захлёстыванием голени, махом прямых ног вперёд с максимальной частотой движений на месте (без упора, в упоре о гимнастическую стенку) и по разметкам с постепенным увеличением длины каждого шага, одинаковой длины, с постепенным уменьшением каждого шага. Медленный бег в сочетании с ходьбой от 4 до 12 мин. Бег в режиме умеренной интенсивности до 2000 м (*девочки*) и до 2500 м (*мальчики*) с высокого старта. Челночный бег 3 × 10 м (низкий старт, стартовый разгон, бег по дистанции, финиш). Эстафеты с передачей палочки (этапы до 30 м).

Прыжки в длину. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки в длину с места толчком двух ног на заданное и максимальное расстояние 8–10 раз. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги»: подбор индивидуальной скорости и длины разбега (10–20 беговых шагов); определение контрольной отметки за 6 беговых шагов от бруска для отталкивания; последний шаг перед отталкиванием (короче предыдущего на 20–40 см); сочетание разбега с толчком и полётом (угол влёта 15–30 градусов); движения в полёте для поддержания равновесия и правильного приземления; приземление (положение сидя в полёте, выход вперёд или падение в сторону). Прыжки в длину на результат (3 попытки при 9 и более участниках; 6 попыток при 8 и менее участниках).

Прыжки в высоту. Специальные, подготовительные и подводящие упражнения. Прыжки: с места толчком двух ног на 30–50 см; с левой (правой) ноги на возвышение 40–60 см; с возвышения 50–70 см (6–10 раз). Прыжки в высоту способом «перешагивание»: подбор индивидуальной скорости, длины и коли-

13



ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема и её содержательные линии	Практическое содержание темы	Характеристика видов деятельности учащихся
Теоретический раздел (в процессе занятий)		
<p>Правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом. Причины травматизма. Общие требования техники безопасности. Техника безопасности на занятиях по лёгкой атлетике, гимнастике, баскетболу, волейболу, футболу, лыжной подготовке, плаванию, в туристском походе, при проведении подвижных и народных игр</p>	<p>Обеспечение техники безопасности во время занятий физической культурой. Основные причины травматизма при выполнении физических упражнений: недостаточная культура поведения занимающихся; нарушение медицинских требований; неподходящие для занятий одежда и обувь; неудовлетворительное содержание и состояние мест занятий; неисправные оборудование и спортивный инвентарь; чрезмерные нагрузки (физические, эмоциональные, психологические), отсутствие страховки и самостраховки, неблагоприятные погодные условия</p>	<p>Выполняют указания учителя. Строго соблюдают правила техники безопасности</p>
<p>Первая помощь при травмах. Наиболее распространённые травмы во время занятий физическими упражнениями: ссадины, кровотечения, переломы, вывихи, ушибы,</p>	<p>Приобретение знаний и умений по оказанию первой помощи при травмах</p>	<p>Узнают о порядке действий при получении травмы. Учатся определять место, вид, тяжесть полученной травмы и оказывать первую помощь</p>



ВРАЧЕБНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности детей школьного возраста детей на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную и лечебную.

Распределение на медицинские группы

В соответствии с состоянием здоровья, физическим развитием, уровнем общей физической подготовленности и тренированности детей школьного возраста детей на медицинские группы: основную, подготовительную, специальную и лечебную.

В основную медицинскую группу включают детей без отклонений в состоянии здоровья (или с незначительными отклонениями), имеющих достаточную физическую подготовленность. В качестве основного учебного материала в данной группе следует использовать обязательные виды занятий (в соответствии с учебной программой) в полном объеме, а также сдачу контрольных нормативов с дифференцированной оценкой; рекомендуются дополнительные виды занятий в избранном виде спорта.

В подготовительную медицинскую группу включают детей, имеющих значительные отклонения в физическом развитии и состоянии здоровья, а также недостаточную физическую подготовленность. В данной группе можно использовать те же обязательные виды занятий, но при условии постепенного освоения упражнений, предъявляющих повышенные требования к организму.

Занятия физической культурой в подготовительной группе проводятся совместно с основной группой по учебной программе; обе группы сдают установленные контрольные нормативы. При этом дети, отнесенные к подготовительной медицинской группе, нуждаются не только в постепенном освоении комплекса двигательных навыков и умений, но и в некотором ограничении нагрузок. Соответственно школьники данной группы нуждаются в дополнительных тренировочных занятиях для повышения

Таблица 5

Уровень физической подготовленности девочек 7—10 лет

Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м, с	7	7,6 и выше	7,5—6,4	5,8 и ниже
	8	7,3	7,2—6,2	5,6
	9	7,0	6,9—6,0	5,3
	10	6,6	6,5—5,6	5,2
	Челночный бег 3 × 10 м, с	7	11,7 и выше	11,3—10,6
Прыжок в длину с места, см	7	85 и ниже	110—130	150 и выше
	8	90	125—140	155
	9	110	135—150	160
	10	120	140—155	170
	Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа, кол-во раз	7	2 и ниже	4—8
8		3	6—10	14
9		3	7—11	16
10		4	8—13	18

Окончание табл.

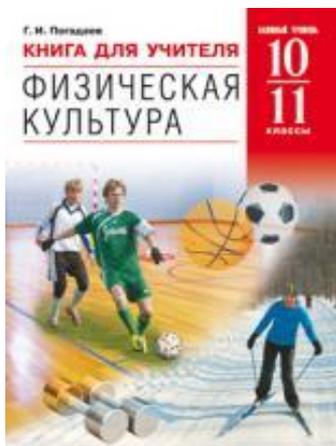
Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
6-минутный бег, м	7	500 и ниже	600—800	900 и выше
	8	550	650—850	950
	9	600	700—900	1000
	10	650	750—950	1050
Наклон вперёд из положения сидя, см	7	2 и ниже	6—9	12,5 и выше
	8	2	5—8	11,5
	9	2	6—9	13,0
	10	3	7—10	14,0

Таблица 6

Уровень физической подготовленности мальчиков 7—10 лет

Контрольное упражнение (тест)	Возраст (лет)	Уровень		
		Низкий	Средний	Высокий
Бег 30 м, с	7	7,5 и выше	7,3—6,2	5,6 и ниже
	8	7,1	7,0—6,0	5,4
	9	6,8	6,7—5,7	5,1
	10	6,6	6,5—5,6	5,1
Челночный бег 3 × 10 м, с	7	11,2 и выше	10,8—10,3	9,9 и ниже
	8	10,4	10,0—9,5	9,1
	9	10,2	9,9—9,3	8,8

Линии учебно-методических комплектов по основам безопасности жизнедеятельности по системе «РИТМ» - «ВЕРТИКАЛЬ»



дыхательного аппарата у школьников старшего возраста могут быть значительно повышены. В результате этого дыхание станет более редким и глубоким, а общая работоспособность организма — более устойчивой к длительным нагрузкам.

В развитии сердечно-сосудистой и дыхательной систем у юношей и девушек 16—17 лет наблюдается довольно резкое различие. У девушек менее развита грудная клетка, сердце и лёгкие, несколько меньше жизненная ёмкость лёгких, сила дыхательных мышц, лёгочная вентиляция и объём потребления кислорода. Поэтому следует более осторожно и внимательно относиться к подбору физических нагрузок для девушек во время проведения занятий с ними.

Психологические особенности

Старшие школьники по сравнению с подростками более спокойны и уравновешенны. У них ярче проявляются интересы к определённому занятию, стремление к личному совершенствованию в избранном виде деятельности. Старшеклассники уже в достаточной степени способны сознательно управлять своими действиями: выполнять движения с требуемой скоростью, мышечным напряжением и координацией на протяжении относительно длительного времени, преодолевать чувство утомления, страха, неуверенности и смущения. Их внимание отличается устойчивостью. Они могут сохранять его на достаточно высоком уровне в течение всего урока, что обеспечивает качественное восприятие и осмысливание учебного материала, а также сложных действий, состоящих из нескольких компонентов. Это качество очень важно для понимания сложных легкоатлетических упражнений, комбинаций упражнений в гимнастике, технических и тактических приёмов в спортивных играх. Обучаемые уже умеют хорошо концентрировать своё внимание на отдельных деталях упражнений, распределять упражнение на несколько видов движений и легко переключаться с одного объекта на другой. Они почти по-взрослому

владеют произвольным вниманием, которое необходимо для того, чтобы не отвлекаться и преодолевать возникающее на занятии утомление. Произвольное внимание в ходе занятия может переходить в непроизвольное. Сначала обучаемый усилием воли заставляет себя слушать учителя, затем следить за ходом урока и последовательностью объяснения. После это содержание занятия заинтересовывает школьника настолько, что он занимается в дальнейшем с полным вниманием без напряжения и без всякого усилия над собой. Для произвольного и непроизвольного внимания очень важно, чтобы урок был интересным, а для этого надо ставить перед обучаемыми интересные цели и чётко организовывать занятие. Обязательно следует учитывать индивидуальные особенности школьников. В классе могут быть ученики с разным уровнем внимания. Недостаточная внимательность со стороны отдельных обучаемых на уроке физической культуры может заметно снизить эффективность обучения и даже привести к серьёзным травмам. Также следует учитывать и то, что выполнение упражнений, связанных с большой физической нагрузкой, приводит к утомлению, усталости и значительному снижению внимания. Поэтому сложный учебный материал, требующий большого внимания, не следует предлагать после интенсивной и длительной нагрузки.

В работе со старшими школьниками не нужны продолжительные объяснения и наставления, лучше, опираясь на их сообразительность, ограничить кратким и лаконичным изложением сути вопроса. Восприятие обучаемых в этом возрасте отличается большой целенаправленностью, организованностью и осмысленностью. Они самостоятельно могут проводить анализ своих и демонстрируемых одноклассниками движений. Однако их наблюдения и действия, как и на других уроках, должны направляться учителем.

Некоторые кратковременные упражнения для правильного и точного восприятия школьниками необходимо повторять несколько раз, обращая особое внимание на те детали и фазы движений, кото-

Линии учебно-методических комплектов по основам безопасности жизнедеятельности по системе «РИТМ» - «ВЕРТИКАЛЬ»



Формы занятий, особенности их планирования и контроля

Занятия физическими упражнениями по особенностям организации занимающихся и способам руководства подразделяют на урочные и неурочные формы.

Урочные формы занятий применяются учителем (тренером), который занимается с постоянным составом обучаемых. К этим формам относятся уроки физической культуры, проводимые в образовательных организациях, где физическая культура является обязательным предметом обучения (школа, гимназия, лицей, колледж профессионального образования, вуз), а также спортивно-тренировочные занятия, на которых занимающиеся совершенствуются в избранном виде спорта.

Неурочные формы занятий используют как специалисты (организованные занятия), так и сами занимающиеся (самостоятельные занятия) для активного отдыха, укрепления и восстановления здоровья, сохранения и повышения работоспособности, совершенствования двигательных навыков и развития физических качеств. К таким формам относятся:

▶ малые формы занятий (утренняя гигиеническая гимнастика, гимнастика до занятий, физкультминутка, физкультпауза), используются для текущего (оперативного) управления физическим состоянием; в связи с небольшой продолжительностью не решают задач тренировочного характера;

73

Григорий Иванович

Погадаев

ОСОБЕННОСТИ УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Урок является наиболее целесообразной формой организации учебных занятий, потому что учитель работает в рамках точно установленного времени, с постоянным составом занимающихся, по определенному расписанию, имеет возможность применять разнообразные методы и планомерно изучать материал учебной программы. Ведущая роль в уроке принадлежит учителю. Урок физической культуры имеет свои специфические особенности. Он проводится на площадке или в зале, где школьники менее ограничены в движениях, чем в классе, за рабочим столом. Школьники занимаются в спортивных костюмах и спортивной обуви, находясь в других температурных условиях. Урок физической культуры характеризуется большим многообразием двигательных действий и ощущений, оказывающих полезное влияние на организм учащихся.

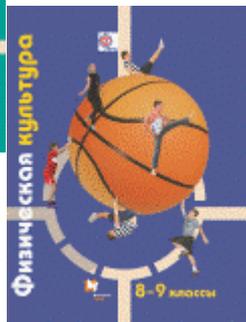
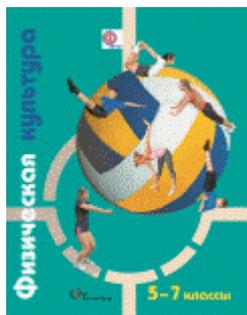
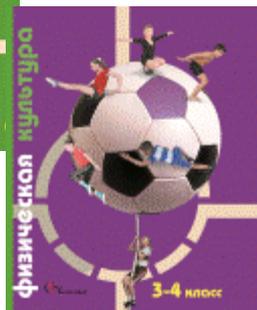
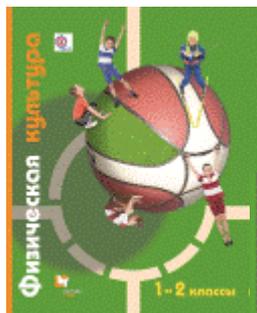
Требования к уроку

Для того чтобы уроки физической культуры давали максимум пользы, они должны отвечать определенным требованиям. На каждом уроке необходимо проводить в жизнь принцип воспитывающего обучения, т. е. соединять процесс обучения с решением воспитательных задач. Каждый урок должен иметь ясно и четко определённые задачи, которые предстоит решать учителю. Эти задачи должны быть определены и сформулированы таким образом, чтобы в конце урока была высокой степень их выполнения.

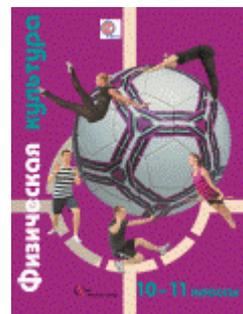
Ещё одним важным требованием, предъявляемым к уроку, является соответствие методов обучения составу занимающихся. Подготовленный учи-

45

Линии учебно-методических комплектов
по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
по системе Начальная школа XXI века – Алгоритм успеха



Т.В. Петрова
Ю.А. Копылов
Н.В. Полянская
С.С. Петров



А.П. Матвеев
Е.С. Палехова



Комплект подготовлен научным коллективом
Института Возрастной Физиологии
Российской Академии Образования (РАО)
и Института Содержания Методов Обучения (ИСМО РАО)

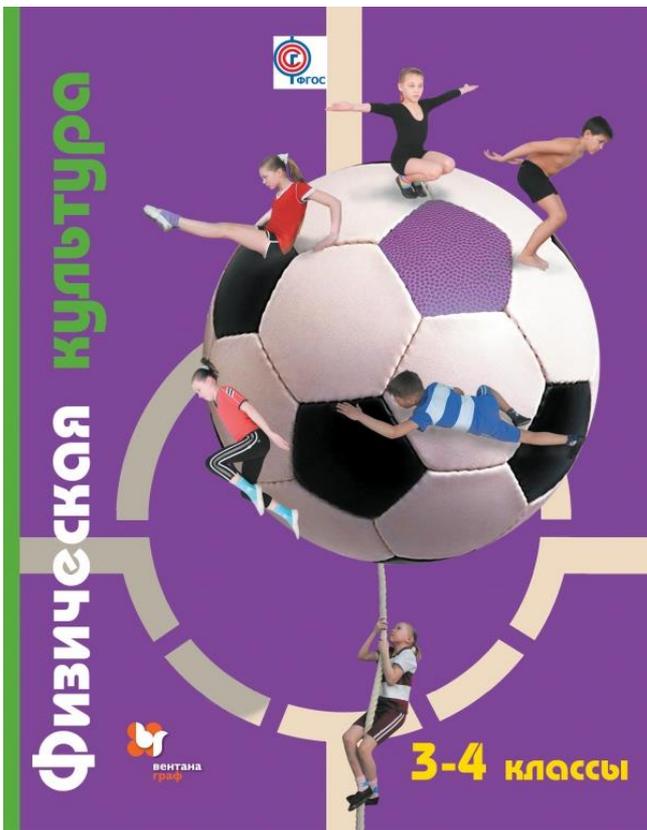
АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ:

Петрова Татьяна Владимировна – доцент МГПУ, научный сотрудник института содержания методов обучения (ИСМО РАО)

Копылов Юрий Анатольевич – к.п.н. Институт возрастной физиологии Российской Академии Образования (ИВФ РАО)

Полянская Нина Васильевна – к.м.н (ИВФ РАО)

Фундаментом в разработке УМК по физической культуре послужили многолетние исследования
Института Возрастной Физиологии
об особенностях функционирования и развития организма детей
и подростков в зависимости от совокупности различных условий.



RUSSIAN ACADEMY OF NATURAL HISTORY

International Association of Scientists, Educators and Specialists



PARIS BOOK FAIR

17-20 March 2016, Paris

CERTIFICATE OF PARTICIPATION

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 3-4 КЛАСС

*Петрова Т.В., Копылов Ю.А.,
Полянская Н.В., Петров С.С.*

PRESIDENT



Official exhibitor of Paris Book Fair 2016, stand V 75



УМК «Начальная школа XXI века – Алгоритм успеха»



АВТОРСКИЙ КОЛЛЕКТИВ:

Матвеев Анатолий Петрович –

д.п.н., профессор МГОУ,

Палехова Елизавета Сергеевна –

кандидат педагогических наук



Фундаментом в разработке УМК по физической культуре послужили многолетние исследования
Института Возрастной Физиологии
об особенностях функционирования и развития организма детей
и подростков в зависимости от совокупности различных условий.

Структура учебника

- Глава 1 – общие вопросы,
зарождение олимпийского
движения;
- Глава 2 – Человек;
- Глава 3 – Здоровый образ жизни, занятия
физической культурой;
- Глава 4 – Физическое совершенствование;
- Глава 5 – Самостоятельные занятия физическими
упражнениями.

Оглавление

Дорогой ученик!	3
Глава 1. Физическая культура в древности	
Что такое физическая культура?	6
Как появилась физическая культура?	7
Первые Олимпийские игры	11
Глава 2. Человек	
Тело человека	16
Зачем нам нужен скелет?	18
Зачем человеку мышцы?	19
Осанка	20
Стопа человека	23
Как расслаблять мышцы?	25
Глава 3. Здоровый образ жизни	
Правильный режим дня	28
Как планировать свой режим дня?	29
Здоровое питание	33
Зарядка — утренняя гигиеническая гимнастика	35
Выполняем физкультминутки	37
Как выбирать одежду для занятий физическими упражнениями?	39
Закаливание	40
Что делать, если ты плохо себя чувствуешь?	43
Глава 4. Уроки физической культуры	
Готовимся к физическим занятиям	46

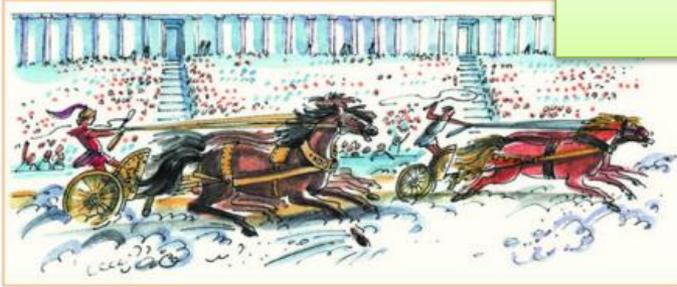
Положения тела человека	47
Ходим правильно	49
Ходим строем	50
Бегаем	53
Прыгаем	54
Учимся обращаться с мячом	56
Играем	59
Занимаемся гимнастикой	61
Акробатика	67
Зима: встаём на лыжи	71

Глава 5. Самостоятельные занятия физическими упражнениями

Двигательные качества человека	80
Домашний стадион	81
Развиваем гибкость	84
Развиваем силу	86
Развиваем выносливость	87
Развиваем ловкость	87
Развиваем быстроту	88
Снимаем утомление глаз	89
До новых встреч!	93

Учебник для 1-2 класса

РУБРИКИ УЧЕБНИКА



Уже в глубокой древности — в каменном веке — **северные народы** использовали **лыжи**. Люди ходили на них по снегу во время охоты.



Так изображали лыжников народы севера в древности

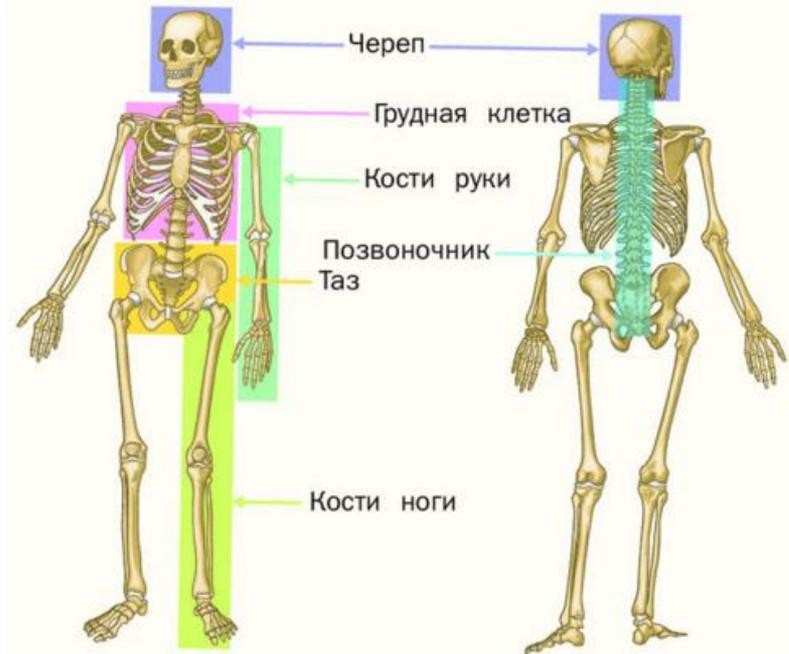
Первые Олимпийские игры

Спортивные соревнования люди начали проводить давным-давно. В **Древней Греции** спортивные игры состояли из одного вида состязаний — бега. На соревнования люди прибывали из разных уголков Греции в город **Олимпию**.

11

Зачем нам нужен скелет?

Под кожей и мышцами находятся кости. Все кости тела человека называются **скелетом**. Он состоит из **череп**, **грудной клетки**, **позвоночника**, костей рук, костей ног и **таза**.



Скелет поддерживает наше тело в вертикальном положении и защищает от повреждений головной мозг, сердце, лёгкие, желудок и другие **внутренние органы**.

18

4. Сделай лёгкие наклоны назад.
5. Выполни наклоны влево и вправо, руки на поясе.
6. Несколько раз подтяни согнутую ногу к груди, поочерёдно — то левую, то правую.
7. Сделай приседания.



Наклоны назад надо выполнять медленно. Это обязательно!



1. Выполни потягивание.
2. Сделай наклоны в стороны, руки вверх или на поясе.
3. Сделай наклоны вперёд.
4. Выполни отжимания.

83



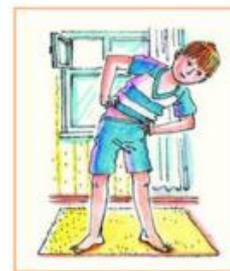
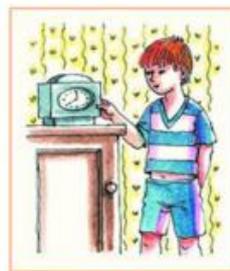
Правильный режим дня



Как ты думаешь, что такое «образ жизни»?

Образ жизни — это то, как мы проводим своё время в течение дня и ночи. Вести **здоровый образ жизни** — значит:

- всё делать вовремя;
- следить за своим здоровьем и внешним видом;
- регулярно заниматься физическими упражнениями;
- выполнять гигиенические процедуры — закаливаться, принимать душ, мыть ноги вечером перед сном, чистить зубы, мыть руки с мылом, вернувшись с улицы.



Чтобы многое успевать, нужно уметь распоряжаться своим временем — правильно составлять **распорядок (режим) дня** и соблюдать его.

28

СХЕМА ВЫПОЛНЕНИЯ



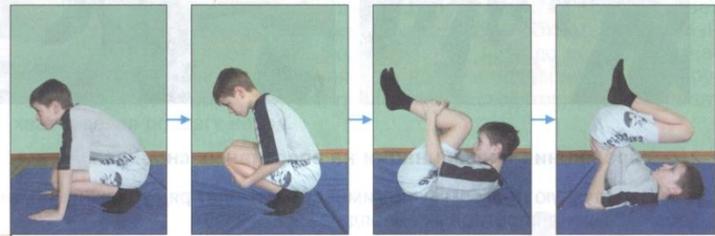
6. Встань прямо, палку удерживай горизонтально, прижимая её к телу локтями. Сделай по 4–5 махов в сторону сначала левой, потом правой ногами.
7. Встань прямо, палка в опущенных руках. Прыжком расставь ноги, а палку подними вперёд на уровень груди. Опять прыжком соедини ноги, опустив палку. Повтори 8–10 раз.
8. Выполни 3–4 прыжка вперёд и назад через палку, которая лежит на полу.

Акробатические упражнения

➔ Объясни, как нужно правильно группироваться при кувырке.



Длинный кувырок



Перекат назад из упора присев в стойку на лопатках согнув ноги



Стойка на голове и руках

Оглавление

Обращение к читателю	3
Глава 1. Зарождение и развитие физической культуры	
Древние Олимпийские игры	6
Современные Олимпийские игры	8
Олимпийское движение в России	11
Вопросы и задания к главе 1	14
Глава 2. Физическая культура и здоровье	
Показатели здоровья человека	16
Правильный режим дня	21
Показатели физического развития человека	23
Осанка человека	24
Вопросы и задания к главе 2	30
Глава 3. Планирование занятий физической культурой	
Виды физической подготовки	32
Как планировать занятия	32
Определение типа телосложения	33
Оценка физической подготовленности	35
Выбор упражнений	35
Состав тренировочного занятия	37
Выбор одежды и обуви для спортивных занятий	38
Вопросы и задания к главе 3	39
Глава 4. Физическое совершенствование	
Утренняя гимнастика	42
Физкультминутки	44
Развитие двигательных качеств	48
Досуг и физическая культура	60
Вопросы и задания к главе 4	64
Глава 5. Уроки физической культуры	
Гимнастика с основами акробатики	66
Лёгкая атлетика	73
Лыжные гонки	76
Спортивные игры	80
Вопросы и задания к главе 5	87
Гимнастические термины	88

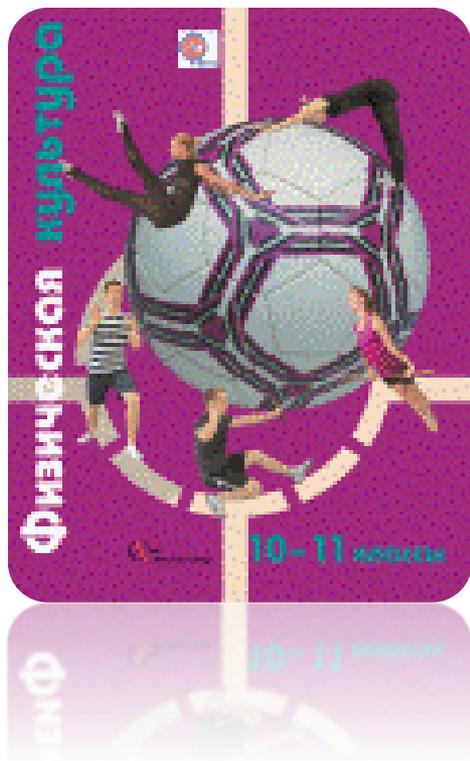
Учебник для 5-7 класса

ОГЛАВЛЕНИЕ

Оглавление

Обращение к читателю	3
Глава 1. Знания о физической культуре	
Физическая культура в современном обществе	6
Виды спорта зимних Олимпийских игр	7
Виды спорта летних Олимпийских игр	9
Виды спорта, изучаемые в школе	17
Основные направления физического воспитания в современном обществе	17
Вопросы и задания к главе 1	18
Глава 2. Здоровый образ жизни	
Режим дня	20
Закаливание организма	23
Массаж	27
Доврачебная помощь	28
Физическая культура и качества личности	30
Вопросы и задания к главе 2	34
Глава 3. Наблюдение и контроль за состоянием своего организма	
Показатели состояния организма	36
Оценка двигательных качеств	41
Ведение дневника самоконтроля	42
Выявление и устранение ошибок техники выполнения упражнений	44
Вопросы и задания к главе 3	46
Глава 4. Физическое совершенствование	
Утренняя гимнастика	48
Физкультминутки	51
Дыхательная гимнастика	53
Адаптивная и корригирующая физическая культура	54
Развитие двигательных качеств человека	61
Пешие туристические походы	75
Глава 5. Уроки физической культуры	
Гимнастика с основами акробатики	80
Лёгкая атлетика	94
Лыжные гонки	98
Спортивные игры	102
Физическая подготовка с прикладной направленностью	113
Напутствие	116
Приложение 1. Правила игры в футбол, волейбол и баскетбол	117
Приложение 2. Гимнастические термины	120

Учебник для 8-9 класса



Учебник для 10-11 класса

Оглавление

Предисловие	3
Глава 1. Знания о физической культуре	5
Физическая культура в жизни современного человека	6
Основные направления и формы организации физической культуры в современном обществе	8
Физическая культура как фактор укрепления здоровья	27
Современные оздоровительные системы	41
Глава 2. Способы самостоятельной деятельности	49
Организация самостоятельных занятий физической культурой	50
Техника безопасности в процессе самостоятельных занятий физической культурой	57
Оказание доврачебной помощи на занятиях физическими упражнениями	59
Самостоятельные занятия оздоровительной физической культурой	61
Туристические походы как оздоровительная форма физической культуры	65
Оздоровительно-гигиенические процедуры	66
Самостоятельная подготовка к выполнению требований комплекса ГТО	72
Общеразвивающие упражнения для подготовки к соревновательной деятельности	82
Глава 3. Физическое совершенствование	85
Упражнения для коррекции осанки	86
Упражнения для коррекции массы тела	94
Массаж лица	99
Физические упражнения для профилактики острых респираторных заболеваний	101
Производственная гимнастика	108
Антистрессовая гимнастика	108
Гимнастика для глаз	111
Атлетическая гимнастика	119
Шейпинг	125
Ритмическая гимнастика	129
Аэробика	133
Стретчинг	136
Спортивные игры	141
Атлетические единоборства	150
Приложение 1. Правила игры в футбол, баскетбол и волейбол	153
Приложение 2. Практические задания	157
Приложение 3. Ответы к вопросам	159



ПРОГРАММА

Пояснительная записка

Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»

Цель школьного образования по физической культуре – формирование физически разносторонне развитой личности,

способной активно и целенаправленно заниматься физической культурой для укрепления и поддержания собственного здоровья, оптимизации темпа жизни и организации активного отдыха. В начальной школе цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование основ знаний в области физической культуры, воспитание устойчивых навыков двигательных действий, укрепление здоровья.

Генеральная цель физкультурного образования – формирование личности школьника, обладающей физическими качествами, способными к освоению двигательных действий, характерных для современного мира.

Учебный предмет «Физическая культура» направлен на формирование у школьников устойчивых мотивов и потребности к своему здоровью и физической культуре, целостному развитию физических и психических качеств, использованию средств физической культуры для формирования здорового образа жизни. В процессе освоения учебного предмета «Физическая культура» обеспечивается целостное представление о единстве физического и социального в человеке, закономерностях развития и совершенствования его психических качеств.

Общая цель обучения предмету «Физическая культура» в начальной школе – формирование физической культуры школьника посредством освоения физкультурной деятельности с общераз-

витными задачами. Курс учебного предмета «Физическая культура» в начальной школе реализует познавательную и социокультурную цели. **Познавательная цель** предполагает формирование у обучающихся представлений о физической культуре как составляющей целостной научной картины мира, ознакомление учащихся с основными положениями науки о физической культуре. **Социокультурная цель** подразумевает формирование компетенции детей в области выполнения основных двигательных действий как показателя физической культуры человека.

В соответствии с целями учебного предмета «Физическая культура» формулируются его задачи:

- формирование знаний о физкультурной деятельности, отражающих её культурно-исторические, психолого-педагогические и медико-биологические основы;
- формирование базовых двигательных навыков и умений, их вариативное использование в игровой деятельности и в самостоятельных занятиях;
- расширение двигательного опыта посредством усложнения ранее освоенных двигательных действий и овладения новыми двигательными действиями с повышенной координационной сложностью;
- формирование навыков и умений в выполнении физических упражнений различной педагогической направленности, связанных с укреплением здоровья, коррекцией телосложения, правильной осанкой и культурой движения;
- расширение функциональных возможностей разных систем организма, повышение его адаптивных свойств за счёт направленного развития основных физических качеств и способностей;
- формирование практических умений и навыков, необходимых в организации самостоятельных занятий физическими упражнениями в их оздоровительных и рекреативных формах, способствующих групповому взаимодействию в процессе использования подвижных игр и элементов соревнований.

Сформулированные цели и задачи базируются на требованиях к содержанию образования, указанных в федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и отражают основные направления педагогического процесса формирования физической культуры личности

в ходе теоретической, практической и физической подготовки учащихся.

Для достижения планируемых результатов и реализации поставленных целей решаются следующие практические задачи.

Формирование:

■ интереса учащихся к занятиям физической культурой, осознания красоты и эстетической ценности физической культуры, гордости и уважения к системам национальной физической культуры;

■ умений выбирать средства физической культуры в соответствии с различными целями, задачами и условиями; правильно выполнять основные двигательные действия; самостоятельно заниматься физической культурой; составлять элементарные комплексы для занятий физическими упражнениями небольшого объёма.

Воспитание:

■ позитивного эмоционально-ценностного отношения к занятиям физической культурой;

■ потребности пользоваться всеми возможностями физической культуры.

Обучение:

■ первоначальным знаниям о терминологии, средствах и методах физической культуры.

Общая характеристика программы

Программа начального общего образования учебного предмета «Физическая культура» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (2009 г.) и входит в состав комплекта учебной литературы, включающего учебники для учащихся 1–2 и 3–4 классов. Комплект подготовлен научным коллективом ИВФ РАО и ИСМО РАО. Программа рассчитана на четыре года обучения.

Материал программы направлен на реализацию приоритетной задачи образования – формирование всесторонне гармонично развитой личности; на реализацию творческих способностей обучающихся, их физическое совершенствование; на развитие основных двигательных (физических) жизненно важных

печивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Принципиальное значение придаётся обучению младших школьников навыкам и умениям организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями. В процессе самостоятельного использования учащимися приобретённых знаний, двигательных умений и навыков усиливается оздоровительный эффект физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме учебного дня.

Содержание программы составлено с учётом того, что в базисном учебном плане общеобразовательных учреждений Российской Федерации на изучение обязательного учебного предмета отводится 2 ч в неделю и 1 ч дополнительного времени по интересам и по индивидуальному плану (состоянию здоровья).

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения содержания учебного предмета «Физическая культура»

Программа и учебники для 1–2 и 3–4 классов подготовлены в соответствии с Концепцией физического воспитания, что позволяет реализовать все заложенные в них требования к обучению учащихся предмету в начальной школе.

Личностные результаты освоения содержания образования в области физической культуры:

- формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

Таблица 2

Тематическое планирование курса для 2 класса

Всего 68/102 ч.

Тема	Основное содержание по теме	Характеристика деятельности учащихся
1	2	3
Раздел 1. Знания о физической культуре (3/4 ч)		
Олимпийские игры. История появления Олимпийских игр	Понятие «Олимпийские игры». Место появления и особенности древних Олимпийских игр. Понятие «чемпион»	Пересказывать тексты об истории возникновения Олимпийских игр; понимать миротворческую роль Олимпийских игр в древнем мире
Скелет и мышцы человека	Части скелета человека. Назначение скелета и скелетных мышц в теле человека	Называть части скелета человека; объяснять функции скелета и мышц в организме человека
Осанка человека	Понятие осанки. Влияние осанки на здоровье. Правильная осанка в положении сидя и стоя	Определять понятие «осанка»; обосновывать связь правильной осанки и здоровья организма человека; описывать правильную осанку человека в положении сидя и стоя

21

7

**МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ
по физической культуре ИЦ «ВЕНТАНА-ГРАФ»
содержит рекомендации по**

специфике работы с ослабленными детьми

построению индивидуальной траектории
физического развития учащихся на уроках

планированию уроков
с учетом формирования УУД в соответствии
с требованиями ФГОС

применению современных образовательных
технологий на уроках физкультуры
и во внеурочной деятельности



Содержание

Введение	3
Уроки физической культуры	5
Планирование курса физической культуры для 5–7 классов	11
Соответствие разделов программы курса физической культуры ФГОС (2010 г.)	14
Требования к результатам освоения основной образовательной программы по физической культуре (проектирование индивидуальной траектории)	26
Оценивание учебной деятельности учащихся	32
Планируемые результаты обучения физической культуре ...	35
Контрольные задания и тестовые упражнения для 5–7 классов	39
Тематическое планирование для 5 класса	57
Тематическое планирование для 6 класса	61
Тематическое планирование для 7 класса	67
Вариативная часть курса физической культуры для 5–7 классов	72
Обучение правилам техники безопасности и оказания первой помощи	77
Формирование ИКТ-компетенций	79
Организация занятий разных групп обучающихся	82
Совмещённое обучение двух классов	82
Организация занятий для обучающихся специальной и подготовительной физкультурных групп и временно освобождённых по состоянию здоровья	85
Программа занятий для обучающихся с нарушениями осанки	90
Комплексы упражнений для дома	118
Коррекция и поддержание осанки в домашних условиях ...	118
Воркауты для самостоятельных (домашних) занятий	130

142

Рекомендуемая литература	132
Приложения	134
Приложение 1. Комплексы упражнений для занятий дома при нарушениях осанки (сколиозах) и плоскостопии	134
Приложение 2. Подвижные игры и эстафеты для изучения техники элементов в спортивных играх на уроках	137



1	2	3
контрольные		<p>для других типов уроков с образовательной направленностью.</p> <p>Направлены на выявление успеваемости или определение уровня подготовленности школьников, проверку усвоения материала по теме или разделу</p>

**Пример конспекта занятия по теме
«Спортивные игры» (баскетбол)**

Дата проведения: 28 февраля 2013 г.

Место проведения: спортивный зал.

Класс: 6 «Г».

Контингент: по списку – 30 чел., присутствовало – 21 чел.

Тема урока: баскетбол (табл. 2).

Тип урока: комбинированный.

Цели урока: укрепление здоровья учащихся, воспитание интереса к занятиям физической культурой.

Задачи урока:

1. Формировать (развивать) предметные УУД – закрепить технику выполнения элементов баскетбола.
2. Укрепить мышцы спины и брюшного пресса.
3. Формировать навык правильной осанки.
4. Формировать (развивать) познавательные УУД – изучать навыки здорового образа жизни.
5. Формировать (развивать) коммуникативные и регулятивные УУД – воспитывать чувство ответственности при участии в группе или команде.

Инвентарь и оборудование: свисток, гимнастические скамейки, пилоны, фитнессболы, короткие скакалки, баскетбольные мячи.

Номер урока п/п (по теме)	9(2)	
Дата проведения	факт	
	план	
Тема урока (ч)	Баскетбол (1)	
Тип урока	Комплексный, оздоровительный	
Технологии	Расширение знаний и формирование умений и навыков по теме. Фронтальная (обсуждение): создание мотивационной установки. Учебно-тренировочная: игра с произвольным использованием изученных на уроке тактических и технических действий в игровой ситуации. Консультация, организация в группы. Корректировка и индивидуализация в обучении	
Контроль	Техника выполнения технических и тактических действий: проверка предметных УУД – техники броска по кольцу	
Виды деятельности	<p>Корректирующая гимнастика, подвижные игры, эстафеты, общеразвивающие упражнения.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Повторение техники элементов баскетбола. 2. Овладение методом круговой тренировки как средством развития координационных способностей. 3. Закрепление полученных умений и навыков. 4. Проверка предметных УУД – техники броска по кольцу. 5. Эстафеты с элементами техники или изучаемыми на данном уроке новыми элементами. 6. Учебно-тренировочная игра по упрощённым правилам с обязательным применением изучаемых действий на уровне исполнительской компетенции. 	

		7. Учебно-тренировочная игра с произвольным использованием изученных на уроке тактических и технических действий
Планируемые результаты	предметные	Знать и выполнять комплекс упражнений на коррекцию осанки, плоскостопия. Овладеть основами технических и тактических действий, приёмами и физическими упражнениями из спортивных и подвижных игр. Учиться планировать самостоятельные занятия физическими упражнениями. Включение в учебную деятельность и осознание проблемы путём самостоятельной постановки задач. Включение в целенаправленное действие с осознанием смысла, повторение изученных, поиск, подбор новых элементов, упражнений, решение познавательных задач в процессе приобретения и применения учебных действий
	метапредметные	Учиться организовывать совместную деятельность (взаимодействовать) со сверстниками. Знать средства и методы тренировки на занятиях баскетболом. Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата по дневнику самоподготовки. Включение учащихся в проектную деятельность с дальнейшей презентацией результатов
	личностные	Формировать ответственное отношение к познанию и построению индивидуальной траектории в дальнейшем изучении материала по теории и методике. Воспитывать в себе чувство ответственности, товарищества. Формировать коммуникативную компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками
Домашнее задание		Формировать ценности здорового и безопасного образа жизни. Повторить правила ТБ

Планирование курса физической культуры для 5–7 классов

Тематическое и календарно-тематическое (поурочное) планирование для 5–7 классов составлены по программе Т.В. Петровой, Ю.А. Копылова, Н.В. Полянской и С.С. Петрова (М.: Вентана-Граф, 2012) из расчёта 102 ч в год в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (2010 г.) и разработаны на основе следующих документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
 - Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
 - Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
 - Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020 года;
 - Указ Президента Российской Федерации от 30 июля 2010 г. № 948 «О проведении всероссийских соревнований (игр) школьников»;
 - Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)»;
 - постановление Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 540 «Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе „Готов к труду и обороне“ (ГТО)»;
 - приказ Министерства спорта Российской Федерации от 8 июля 2014 г. № 575 «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса „Готов к труду и обороне“ (ГТО)».
- Содержание календарно-тематического планирования, как и содержание программы, отобрано в соответствии с принципами

Организация занятий разных групп обучающихся

Совмещённое обучение двух классов

В определённых условиях материально-технического обеспечения школы возникают ситуации, когда два учителя вынуждены работать в одном зале одновременно. Если в зале занимаются два класса, можно предложить следующие варианты проведения уроков.

Классы соответствуют друг другу по возрасту, подготовке или разница в 1 год (5 и 6, 7 и 8 классы)

Вариант 1:

- подготовительная часть (беговая) и ОРУ – совместно;
- основная часть (изучение или повторение элементов техники) – совместно;
- силовая подготовка – по классам;
- тестирование – на двух станциях или совместно;
- подвижные игры или эстафеты – сборными командами, или поочерёдно по одной эстафете, или по олимпийской системе;
- заключительная часть – раздельно.

Вариант 2:

- подготовительная часть (беговая) и ОРУ – совместно;
- основная часть (изучение или повторение элементов техники) – по станциям; командирами назначаются старшие ученики;
- тестирование или мониторинг – по группам; командирами назначаются старшие ученики;
- заключительная часть – раздельно.

Вариант 3:

- подготовительная часть (беговая) и ОРУ – раздельно;
- основная часть (учебно-тренировочные игры) – поочерёдно по 5–7 мин;
- заключительная часть – совместно, с подведением итогов игр.

Вариант 4:

- подготовительная часть (беговая) – раздельно (зал делится по длине), ОРУ – совместно – старшие учащиеся демонст-

рируют упражнения из комплекса утренней гигиенической гимнастики;

- основная часть (гимнастика с основами акробатики) – по станциям совместно (командирами назначаются старшие ученики) или раздельно по классам;
- заключительная часть – раздельно.

Вариант 5 (итоговое занятие по разделу программы):

- подготовительная часть (беговая) и ОРУ – совместно;
- основная часть – по станциям; младшие школьники выполняют упражнения – страхуют и оценивают старшие учащиеся; старшие школьники выполняют упражнения – страхуют командиры отделений и учитель, оценивают младшие вместе с освобождёнными.

Вариант 6: урок делится на две части. Вначале в старшем классе проводятся практические занятия, в младшем – теоретические. В середине урока классы меняются местами.

Вариант 7: урок проводится на улице (пришкольном участке, близлежащей оборудованной детской площадке, в хоккейной коробке). О проведении урока на открытом воздухе ученики должны быть оповещены заранее.

Классы не соответствуют друг другу по возрасту или подготовке

Вариант 1:

- подготовительная часть (беговая) и ОРУ – раздельно;
- основная часть – учебно-тренировочные игры – поочерёдно по 5–7 мин;
- заключительная часть – совместно, с подведением итогов игр.

Вариант 2:

- подготовительная часть (беговая) – раздельно (зал делится по длине), ОРУ – совместно; старшие учащиеся демонстрируют упражнения из комплекса утренней гимнастики;
- основная часть (гимнастика с основами акробатики) – по станциям совместно (командирами назначаются старшие учащиеся) или раздельно по классам;
- заключительная часть – раздельно.

Вариант 3: зал делится по длине, и классы занимаются отдельно.

Вариант 4 (урок как итоговое занятие по разделу программы):

- подготовительная часть (беговая) – раздельно, ОРУ – совместно;

Линии учебно-методических комплектов по ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ по системе «Планета знаний»

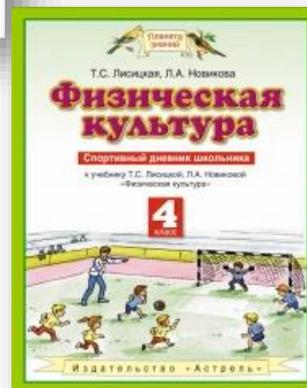
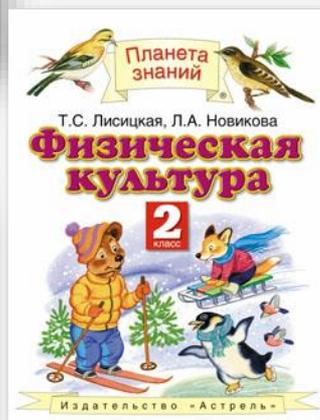


Т.С. Лисицкая
Л.А. Новикова



Состав УМК:

- Программа.
- Методическое пособие
- Учебник
- Спортивный дневник школьника
- Электронная форма учебника





Правила поведения на уроках физической культуры

Чтобы уроки физической культуры проходили с пользой и без травм, необходимо соблюдать такие правила:

1. Внимательно слушай объяснения и замечания учителя и точно их выполняй.
2. При выполнении заданий учителя нельзя отвлекаться и отвлекать других ребят.
3. Выполнять упражнения без разрешения учителя и брать спортивный инвентарь строго запрещается!
4. Старайся помогать ребятам, у которых не получаются некоторые задания.
5. В случае плохого самочувствия на уроке обязательно предупреди об этом учителя.
6. Если тебе нужно выйти из зала, спроси разрешения учителя.
7. Перед выполнением любых упражнений необходима разминка.



6

Спортивная форма

На занятия надо приходить в спортивной форме и обуви. В разных школах предъявляются свои требования к форме.

Это может быть спортивный костюм или шорты и футболка. Но в любом случае форма должна быть удобной, чистой и аккуратной.

Спортивную обувь нужно подбирать по размеру, чтобы она не сдавливала стопу. Заниматься можно в кроссовках или кедах. Не забывайте крепко завязывать шнурки, чтобы не наступить на них во время выполнения упражнений!



Прочтите вслух, запомните и перескажите правила поведения на уроках по физической культуре.



7

Главное меню

Содержание



Исторические странички

Физическая культура появилась в древние времена, когда люди ещё жили в пещерах. Чтобы не погибнуть от голода, им приходилось охотиться на диких животных.

Поймать зверя мог только очень сильный и ловкий человек, умеющий быстро бегать, далеко прыгать, лазать по деревьям, плавать, бросать камни, метать копья.



Мяч
из кожи

Наскальные рисунки

Детей обучали бесшумно передвигаться, прыгать через овраги, метко бросать камни.

Древние люди придумали мяч. Его шили из шкур животных. Дети тренировались таким мячом в метании на дальность и точность.

10

В Древней Греции* физической подготовке уделялось большое внимание. С 7 лет мальчики воспитывались под руководством специальных учителей. С 14 лет начиналась военная служба. В процессе обучения проводились различные соревнования.

В Европе устраивались состязания рыцарей*. Победитель получал лошадь и всё снаряжение проигравшего.

На городских площадях выступали бродячие акробаты. Они пользовались большой любовью у горожан. Проводились соревнования по фехтованию* и стрельбе из арбалета*.



Арбалет

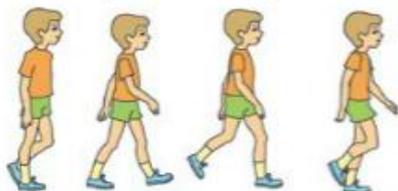
Рыцарский турнир

11

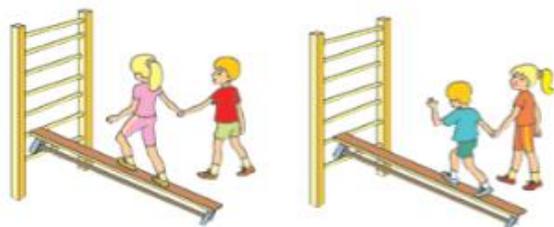


Твои спортивные достижения

Я умею:
Правильно ходить



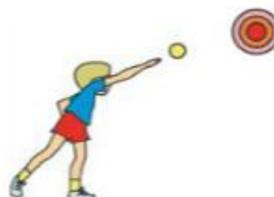
Ходить по прямой и наклонной скамейке



Этот навык тебе пригодится, когда ты со взрослыми пойдёшь в поход.



Я умею:



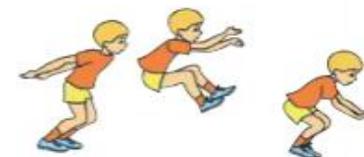
Метать мяч в цель



Лазить по гимнастической стенке



Бегать



Прыгать в длину



Прыгать на месте вверх и через качающуюся скакалку



Главное меню

Содержание



СПОРТИВНЫЙ МАРАФОН



5. Обучение прыжку вверх на двух ногах

1. Исходное положение (И.п.) — стойка *ноги вместе*, руки на пояс.

И.п. 1—2: *полуприсед*; 3—4: И.п.



2. И.п. — стойка *ноги вместе*, *руки на пояс*.

И.п. 1—2: *полуприсед*; 3—4: *стойка на носках*



Выполните упражнения № 1—2, как показано на рисунках.

20

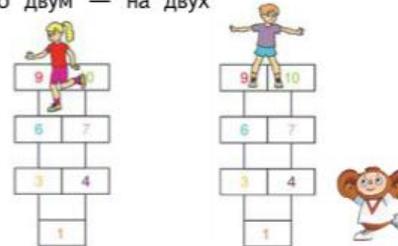
3. Упражнение выполнить аналогично № 2, но с небольшим прыжком.

4. Выполните 10 прыжков вверх на месте.

Если вы хорошо освоили прыжки вверх, усложните выполнение, добавив поворот на 90° (четверть круга) через 3 прыжка.



5. Игра «Классики». Начертите мелом на асфальте «классики». По одной клетке прыгаем на одной ноге, по двум — на двух



Придумайте и нарисуйте свой вариант «классиков».



21

Главное меню

Содержание





Страна сильных и ловких

Как устроен человек

Вы никогда не задавали себе вопрос, что даёт нам возможность ходить, сидеть, бегать, прыгать?

Выполняя упражнения на уроках физической культуры, вы, наверное, заметили, что некоторые из них требуют больших усилий. А после у вас слегка устают ноги и руки. В этом нет ничего страшного. Так ваш организм отвечает на физическую нагрузку. А под воздействием упражнений укрепляются ваши мышцы.

Основой нашего тела является скелет, состоящий из отдельных костей. Он очень прочный и напоминает каркас* строящегося здания. Кости скелета соединены подвижно с помощью связок и суставов. В теле взрослого человека около 200 костей.



1. Что является каркасом тела человека? Поясни свой ответ.

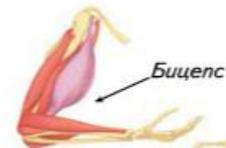
36

Главное меню

Содержание

Все части тела человека — голова, шея, грудь, спина, руки и ноги — имеют мышцы, которые приводят их в движение.

Согните руку в локте. Мышца *бицепс* в действии! Для того чтобы рука разогнулась, должна потрудиться другая мышца — *трицепс*. Она расположена напротив бицепса, снизу. Так, парами, работает большинство мышц, которые крепятся к костям. Одни сгибают руки и ноги в суставах, а другие разгибают их.



Трицепс



Как сделать твои мышцы сильными? Надо чаще загружать их работой. Если мышцы не тренировать, они станут вялыми и слабыми. Так бывает с человеком, который из-за болезни долго лежал в кровати.

2. Как работают мышцы? Проверь работу своих мышц.

37

ПОИСК
ИНФОРМАЦИИ

ПОИСК
ИНФОРМАЦИИ



Личная гигиена

Всё тело необходимо мыть с мылом и мочалкой не реже одного раза в неделю дома в ванне, под душем. После мытья следует надеть чистое бельё.

Советы врача



Следите за чистотой своих рук. Грязные руки — причина многих болезней. Придя с улицы или после уроков домой, обязательно вымойте руки с мылом. Но самое главное — регулярно мойте руки перед едой!

Ежедневно мойте ноги. Лучше всего это делать перед сном в тёплой воде.

Не забывайте подстригать ногти на руках и ногах. Под длинными ногтями накапливается много грязи, а значит, и микробов.



1. Почему надо чаще мыть руки с мылом? Зачем человеку стричь ногти? Обоснуй свой ответ.

44

Каждый ребёнок должен следить за чистотой зубов и ухаживать за ними. Зубы влияют на здоровье, настроение и поведение человека. Приятно видеть человека с красивой улыбкой.

Зубы человека защищены белой эмалью*. Она очень прочная, но может разрушаться, если за зубами не ухаживать. Зубы чистят специальной зубной пастой с помощью щётки утром и вечером. Щёткой водят справа налево и сверху вниз.



Советы врача

Чтобы зубы были красивыми и крепкими, ешьте побольше свежих овощей и фруктов.

Конфеты, сладкая газированная вода и другие сладости разрушают зубы.

Вовремя обращайтесь к врачу-стоматологу.

2. Почему необходимо с детства беречь зубы?
3. Как правильно чистить зубы?
4. Как ты ухаживаешь за своими зубами?

45



ТВОРЧЕСКОЕ
ЗАДАНИЕ

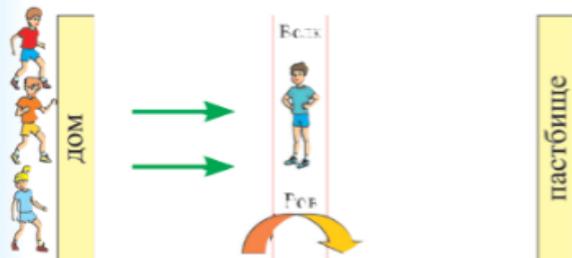
Упражнения на развитие выносливости

1. Подвижная игра «Волк во рву»

Посередине зала проводятся две параллельные линии на расстоянии 70—100 см одна от другой — это ров.

Водящий (волк) становится в ров, остальные ребята (овечки) встают шеренгой на одной стороне зала за линией «дома». На другой стороне линией обозначается «пастбище». По сигналу ведущего овечки бегут из «дома» на «пастбище», перепрыгивая через ров. Волк старается осалить как можно больше овечек.

После 3—4 перебежек выбирают нового волка. Победителями считаются ребята, которые ни разу не были осалены, а также волки, поймавшие наибольшее количество овечек.



60

Упражнения на развитие гибкости

1. Исходное положение (И.п.) — стойка *ноги на ширине плеч, руки на пояс*. Наклоните голову вперёд-назад, вправо-влево.



2. И.п. — стойка *ноги на ширине плеч, руки на пояс*. Наклоны вправо-влево.



Попробуйте выполнить упражнение, рассказывая стишок, и угадать, о чём он:

Тик-так, тик-так,
Весь день, вот так,
Так-тик, так-тик,
Я так привык.



3. И.п. — стойка *ноги вместе, руки на пояс*. Наклоны туловища вперёд. Старайтесь не сгибать колени.



4. Выполните упражнение в парах
И.п. — сед *ноги врозь*. Наклоны вперёд.



РАБОТА
В
ПАРЕ

61

Главное меню

Содержание



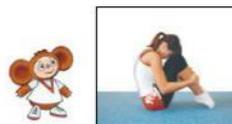
СХЕМЫ - АЛГОРИТМЫ



6. Из положения *группировки сидя* перекат назад и перекатом вперёд вернуться в и.п.

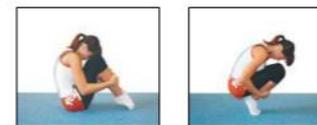


7. Из *упора присев* перекат назад в группировке и перекатом вперёд *сед в группировке*.

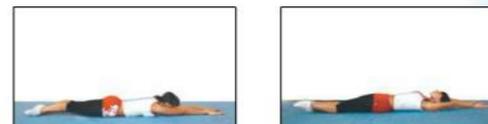


88

8. Из *упора присев* перекат назад в группировке и перекатом вперёд и.п.



9. Из положения *лёжа на груди прогнувшись*, руки вверх, перекат вправо кругом. То же в другую сторону.



89

Главное меню

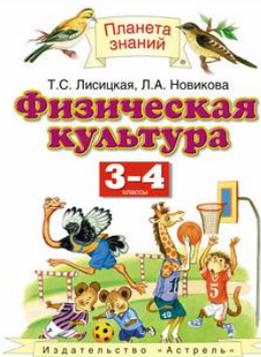
Содержание



Главное меню

Содержание





СОДЕРЖАНИЕ

Дорогие ребята!	3
В спортивном зале и на стадионе	4
На лыжне	6
В бассейне	7

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ (Маршрутный лист)..... 8

 Строевые упражнения	10
В спортивном зале (движение по диагонали, повороты направо и налево в движении, перестроение)	11
 Лёгкая атлетика (ходьба, бег, прыжки, метание).....	14
В спортивном зале (ходьба, беговые упражнения, прыжки, прыжки через скакалку, игры).....	18
Преодоление. В. Брумель	27
В спортивном зале (метание мяча).....	29
Исторические странички	32
 Гимнастика	34
В спортивном зале (кувырки вперёд, пережат назад, стойка на лопатках, «мост», элементы акробатики) ...	35
Ваш домашний фитнес-клуб (упражнения для правильной осанки, комплекс ритмической гимнастики)	39
Преодоление. Л. Утяшева	43
 Лыжная подготовка	44
На лыжне (передвижение на лыжах, подъём, торможение, игры и эстафеты)	45
Преодоление. А. Тихонов	51

 Спортивные игры (баскетбол, футбол, волейбол).....	52
В спортивном зале (приёмы игры в баскетбол).....	55
В спортивном зале (элементы футбола)	61
Преодоление. В. Харламов	64
В спортивном зале (элементы волейбола)	69
 Подвижные игры	72
В спортивном зале (подвижные игры).....	73
 Плавание.....	78
В бассейне (обучение плаванию).....	83
Наши выдающиеся олимпийские чемпионы по плаванию.....	87
<i>Твои спортивные достижения</i>	88

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ (Маршрутный лист).... 90

 Физическое развитие человека	92
Роль внимания и памяти	98
 В школе и дома (упражнения на координацию) ...	100
 Правила составления комплексов упражнений	102

О СПОРТ! ТЫ — МИР! (Маршрутный лист)..... 106

 Спортивные соревнования	108
Паралимпийские игры	114
 Наставники наших чемпионов	118
<i>Твои спортивные достижения</i>	120
Проекты по теме: «О спорт! Ты — мир!»	122
Словарь юного спортсмена	125

СОВЕТЫ ВРАЧА

Выполняя прыжки, не забывай о разминке, прежде всего голеностопного сустава. Приземляйся сначала на переднюю часть стопы, переноси тяжесть тела на всю стопу и сгибая колени.



Выполняя *бег на время*, обрати внимание на финиш. Не снижай скорость за несколько метров до финишной черты, представь, что тебе нужно пробежать ещё несколько дополнительных метров.

Во время игры будьте внимательны! Избегайте столкновений с другими игроками. Не выставляйте большие пальцы рук в момент ловли мяча. Не передавайте мяч, если его не видит партнёр.



Во время выполнения упражнений следите за своим самочувствием.

На уроке очень важно выполнять требования учителя к количеству и темпу упражнений. Только правильно подобранная нагрузка оказывает положительное влияние на организм.

И самое главное! Невнимательность на уроке может привести к травме.

ТВОЁ САМОЧУВСТВИЕ

ХОРОШЕЕ	ПЛОХОЕ
1. ЦВЕТ ЛИЦА	
Розовый, лёгкое покраснение лица	Резкое побледнение, покраснение, пятна на лице
2. ВЫРАЖЕНИЕ ЛИЦА	
Спокойное	Страх, сонливость, тусклый взгляд
3. ДЫХАНИЕ	
Глубокое, ритмичное	Поверхностное, частое
4. КООРДИНАЦИЯ ДВИЖЕНИЙ	
Движения уверенные, равновесие устойчивое	Потеря равновесия, неуверенная походка, сгорбленность



РАБОТА В ПАРЕ

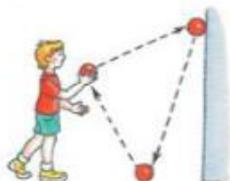


Следующие упражнения потребуют от тебя проявления ловкости и быстроты реакции.

3. Выполнить несколько вертикальных бросков подряд сначала правой, затем левой рукой.



4. Выполнить бросок мяча вперёд-вверх от стены, поймать после отбива об пол.



5. Задание то же, что и в № 4, но ловить мяч надо от стены без отбива об пол.

6. Стоя у стены и опираясь о неё левой рукой, бросить мяч под левую руку, поймать справа. Повторить с другой руки.

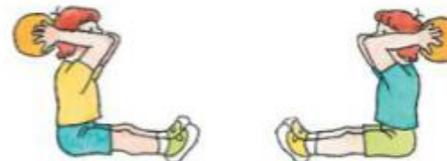


30

7. Из *седа ноги врозь* в парах выполнить бросок набивного мяча партнёру *от груди*.



8. Из *седа ноги врозь* в парах выполнить бросок набивного мяча партнёру из-за головы.



9. Броски набивного мяча из-за головы на дальность.



- 10. Метание в вертикальную цель с 5 м.
- 11. Метание в горизонтальную цель с 5 м.
- 12. Метание на дальность.

31

Главное меню

Содержание

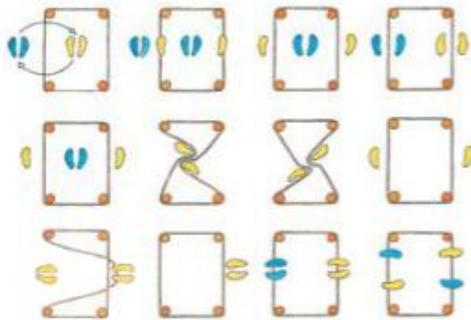


КОЛЛЕКТИВНАЯ ИГРА



«Резиночки»

Для этой игры нужна обычная резинка длиной около 2,5 м. В резиночку можно играть втроем (каждый за себя), а можно — пара на пару. Двое игроков растягивают резинку ногами, а третий прыгает. Но не просто прыгает, а выполняет чётко оговоренные заранее комбинации. На первом уровне — резинка натянута по щиколотку, на втором — по колено, на третьем — на уровне бёдер. Четвёртый уровень (для самых прыгучих) — на талии. Кроме того, можно варьировать ширину между двумя резинками: делать «морковку», когда с одной стороны широко, а с другой — узко, либо «ниточки» (держат резинку одной ногой). Если прыгающий запинается или делает что-то неправильно, пары меняются местами. А когда очередь снова доходит до них, начинают с той фигуры, в которой они в прошлый раз допустили ошибку.



74

Штандер

Штандер (стоп) — подвижная игра с мячом для любого возраста и количества участников. Водящий подбрасывает мяч вверх и выкрикивает имя одного из играющих. Последний ловит мяч на лету или поднимает его с земли и старается осалить убегающих. Поймав мяч на лету, можно тут же бросить его вверх и назвать имя другого игрока или крикнуть: «Штандер!», после этого остальные должны замереть на своих местах, а игрок с мячом осалит кого-нибудь.

Игра интересна тем, что, с одной стороны, надо убежать подальше от мяча, чтобы не быть осаленным, а с другой — быть настороже, если выкрикнут ваше имя.

Если игрок, которого пытаются осалить, ловит мяч на лету, он зарабатывает себе дополнительное очко. Игроку, в которого целятся мячом, можно уклоняться от него, но не сходить с места.



Все другие условия и правила игры придумайте сами. Чем больше проявите выдумки, тем интереснее будет игра.

1. Найди в Интернете, в какие игры с мячом играют дети в других странах.
2. Придумайте свои фигуры для игры в «резинку».

75

Главное меню

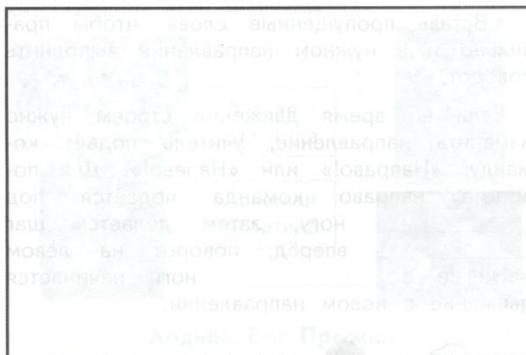
Содержание

ТВОРЧЕСКОЕ ЗАДАНИЕ

СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК ШКОЛЬНИКА



- Наклей фотографию, где ты занимаешься любимым видом спорта.



ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В НАЧАЛЕ ТРЕТЬЕГО КЛАССА

Месяц	Рост (см)	Вес (кг)	Окружность грудной клетки (см)
сентябрь			

- Заполни таблицу с помощью взрослых.

- Напиши, что общего у цветка розы и обуви бегунов в лёгкой атлетике.



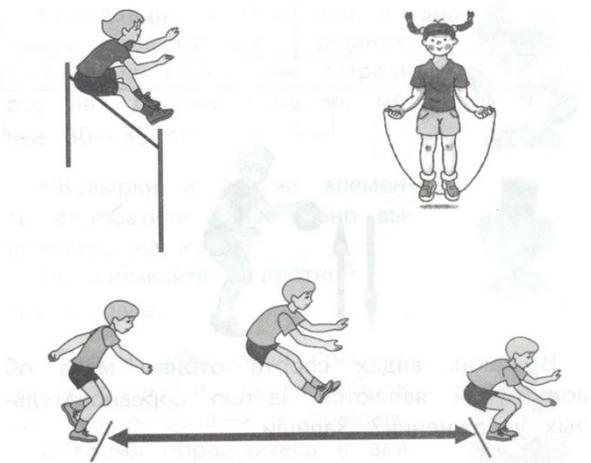
СПОРТИВНЫЙ МАРАФОН

Цифровой код

- В цифрах зашифрованы названия снарядов лёгкой атлетики. замени цифры на буквы. Каждая цифра соответствует номеру буквы в алфавите. Если ты справился с заданием, поставь себе оценку 5.

14 16 13 16 20
 12 16 17 30 7
 5 10 19 12
 33 5 18 16

• Какой из прыжков, изображённых на рисунке, не входит в программу соревнований по лёгкой атлетике? Обведи рисунок.



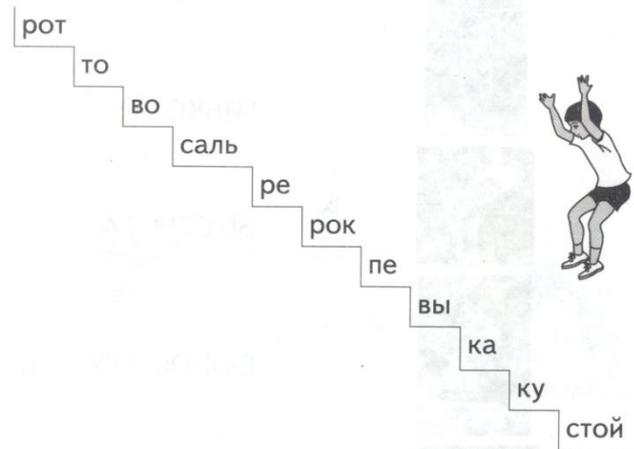
• Устрой с другом небольшое соревнование. Сначала выполни как можно больше отбивов мяча об пол за 30 секунд, а друг засечёт время. Потом поменяйтесь местами. Полученный результат запиши в таблицу и поставь оценку себе и другу.

СПОРТИВНЫЙ МАРАФОН

РАБОТА В ПАРЕ

«Прыг через ступеньку»

• «Прыгни» на одной ноге через ступеньку со слогами вверх, и ты узнаешь элементы акробатики.



Напиши ответы, которые у тебя получились.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Дорогие коллеги!</i>	4
ПРОГРАММА КУРСА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»	
4 КЛАСС	6
Пояснительная записка	6
Содержание программы	10
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	
ПО «ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ» К КОНЦУ 4 КЛАССА	12
ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	
ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	17
МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	
ПО РАБОТЕ С УЧЕБНИКОМ	43
Общие рекомендации по изучению учебного материала.	43
Особенности структуры и содержания учебника	51
ПРИЛОЖЕНИЯ	
1. Анатомо-физиологические особенности сердечно-сосудистой системы у детей	106
2. Упражнения для третьего урока физической культуры	110
3. Выбор программы упражнений	118
4. Критерии оценок и виды учёта успеваемости учащихся на уроках физической культуры	120
Рекомендуемая литература	124



ПРИМЕРНОЕ ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

4 класс

102 ч — 3 ч в неделю

№ урока	Тема урока	Задачи урока	Характеристика деятельности учащихся
Лёгкая атлетика и подвижные игры (28 ч)			
1	Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми.	1. Повторить правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. 2. Разучить поворот кругом в движении. 3. Повторить подвижную игру «Третий лишний».	Знать и применять правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой и подвижными играми. Проявлять быстроту и внимание в игровой деятельности.
2	История развития физической культуры в России в XVII—XIX вв.	1. Рассказать об истории развития физической культуры в России в XVII—XIX вв. 2. Повторить поворот кругом в движении. 3. Повторить подвижную игру «Передал-садись».	Иметь представление об истории развития физической культуры в России в XVII—XIX вв. Выполнять повороты кругом в движении.

Предметные результаты освоения основной образовательной программы НОО и ООО с учётом специфики содержания предметной области «Физическая культура»

должна отражать:

- **1. формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;**
- **2. овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);**
- **3. формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).**

Особенностью стандартов второго поколения является включение в учебный план рубрики «**Внеучебная (внеурочная) работа**».

- В соответствии с требованиями стандарта **внеурочная деятельность** организуется по направлениям развития личности (духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное, **спортивно-оздоровительное** и т.д.). Содержание занятий, предусмотренных как внеурочная деятельность, должно формироваться с учётом пожеланий обучающихся и их родителей и направляться на реализацию различных форм её организации, отличных от урочной системы обучения, таких, как секции, соревнования и т.д. При организации внеурочной деятельности обучающихся ОУ могут использоваться возможности учреждений дополнительного образования физкультуры и спорта.

ЭЛЕКТРОННАЯ ФОРМА УЧЕБНИКА (ЭФУ)



Чем ЭФУ удобна для ученика?

- **Комфортность.**
- Более высокая **наглядность** учебного материала за счет использования иллюстративных и интерактивных мультимедиа-объектов.
- **Легкость доступа** к требуемому учебному материалу благодаря наличию интерактивного оглавления и навигационных инструментов на панели тулбара, системе ссылок на электронные объекты и гиперссылок на внешние информационные ресурсы и возможностям поиска по ключевым словам.
- **Возможности проверки и самопроверки** знаний с немедленным получением результата и возможностью повторного обращения к недостаточно усвоенному материалу.
- **Индивидуализация** визуального представления материала – изменение размера шрифта, уровней яркости и контрастности.
- **Электронное устройство** с комплектом установленных электронных учебников по всем предметам **меньше по размерам и по весу**, чем комплект печатных учебников.

Чем ЭФУ удобна для учителя?

- Благодаря большому количеству имеющихся электронных образовательных ресурсов и их четкой привязке к тексту учебника учителю в большинстве случаев при подготовке к уроку **не требуется самостоятельно выполнять подбор наглядного иллюстративного материала и дополнительной информации.**
- Реализованный в ЭФУ издательства «ДРОФА» механизм закладок позволяет пользователям (как учителям, так и учащимся) **создавать на полях учебника заметки со своими комментариями, вопросами и т.п.** При помощи этих заметок может быть реализован обмен информацией между учащимися (при коллективной работе) либо между учителем и учащимися, а также облегчается подбор необходимого материала для конкретного урока.
- Возможность реализации **новых форм учебной деятельности**, основанных на самостоятельной работе школьников с учебным материалом, включающей элементы исследования.
- Возможность **индивидуализации** процесса обучения для групп учащихся с разным уровнем подготовки и даже для отдельных учащихся.

Изменяют ли электронные учебники методику и стиль работы педагога?

- ✓ Ученик и учитель станут его **равноправными участниками**, а интерактивные функции учебника позволят этот процесс индивидуализировать.
- ✓ Методики работы с электронными учебниками делают упор **на самостоятельное получение и освоение знаний** учеником под руководством учителя.
- ✓ Электронный учебник будет **интегрирован в электронную среду школы и связан с электронным журналом и дневником**, что упростит выставление оценок и сократит объем рутинной работы учителя.

Для чего нужна электронная форма учебника?

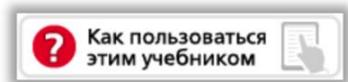
Преимущества ЭФУ:

- более **компактна** – фактически весь комплект учебников «умещается» в одном устройстве, например, планшете;
- более **удобна** для пользователя благодаря возможностям быстрого перемещения по разделам учебника, (увеличение иллюстраций, изменение размера шрифта и т.д.) , поиск учебного материала по ключевым словам;
- дополняет учебный материал **электронными образовательными ресурсами** – мультимедийными объектами, обеспечивающими большую наглядность и содержательную широту материала;
- позволяет учителю более полно **погрузить учащихся в информационно-образовательное пространство**, формируемое современными средствами информационно-коммуникационных технологий, и реализовать новые формы индивидуальной самостоятельной учебной деятельности школьников с элементами учебного исследования.

Удобство использования электронных учебников в формате ePUB в формате ePUB



Применение формата ePUB позволяет обеспечить высокое качество отображения учебного материала на различных устройствах с любыми размерами экрана



3 КЛАСС

Дорогие девочки и мальчики!

Для чего нужна разминка

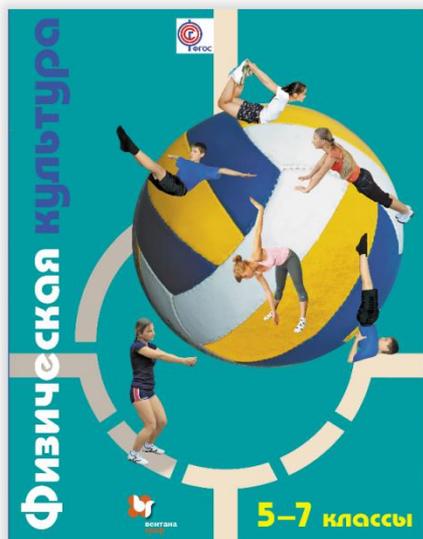
Физическое воспитание детей в Древней Греции и Древнем Риме

Дневник самоконтроля

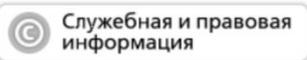
Чтобы осанка была



Содержание



Как пользоваться
этим учебником



Служебная и правовая
информация

Обращение к читателю**Глава 1. Зарождение и развитие физической культуры**

Древние Олимпийские игры
Современные Олимпийские игры
Олимпийское движение в России
Вопросы и задания к главе 1

Глава 2. Физическая культура и здоровье

Показатели здоровья человека
Правильный режим дня
Правильный режим дня
Осанка человека
Вопросы и задания к главе 2

Глава 3. Планирование занятий физической культурой

Виды физической подготовки
Как планировать занятия
Определение типа телосложения
Оценка физической подготовленности
Выбор упражнений
Состав тренировочного занятия
Выбор одежды и обуви для спортивных занятий
Вопросы и задания к главе 3

Глава 4. Физическое совершенствование

Утренняя гимнастика
Физкультминутки
Развитие двигательных качеств
Досуг и физическая культура
Вопросы и задания к главе 4

Глава 5. Уроки физической культуры

Гимнастика с основами акробатики
Лёгкая атлетика

«мультимедийные схемы алгоритмы с озвучиванием ролика»



«Наглядные образы»

Физическая культура. 5-7 классы

Глава 1. Зарождение и развитие физической куль...

Дельфы и Олимпия в наши дни



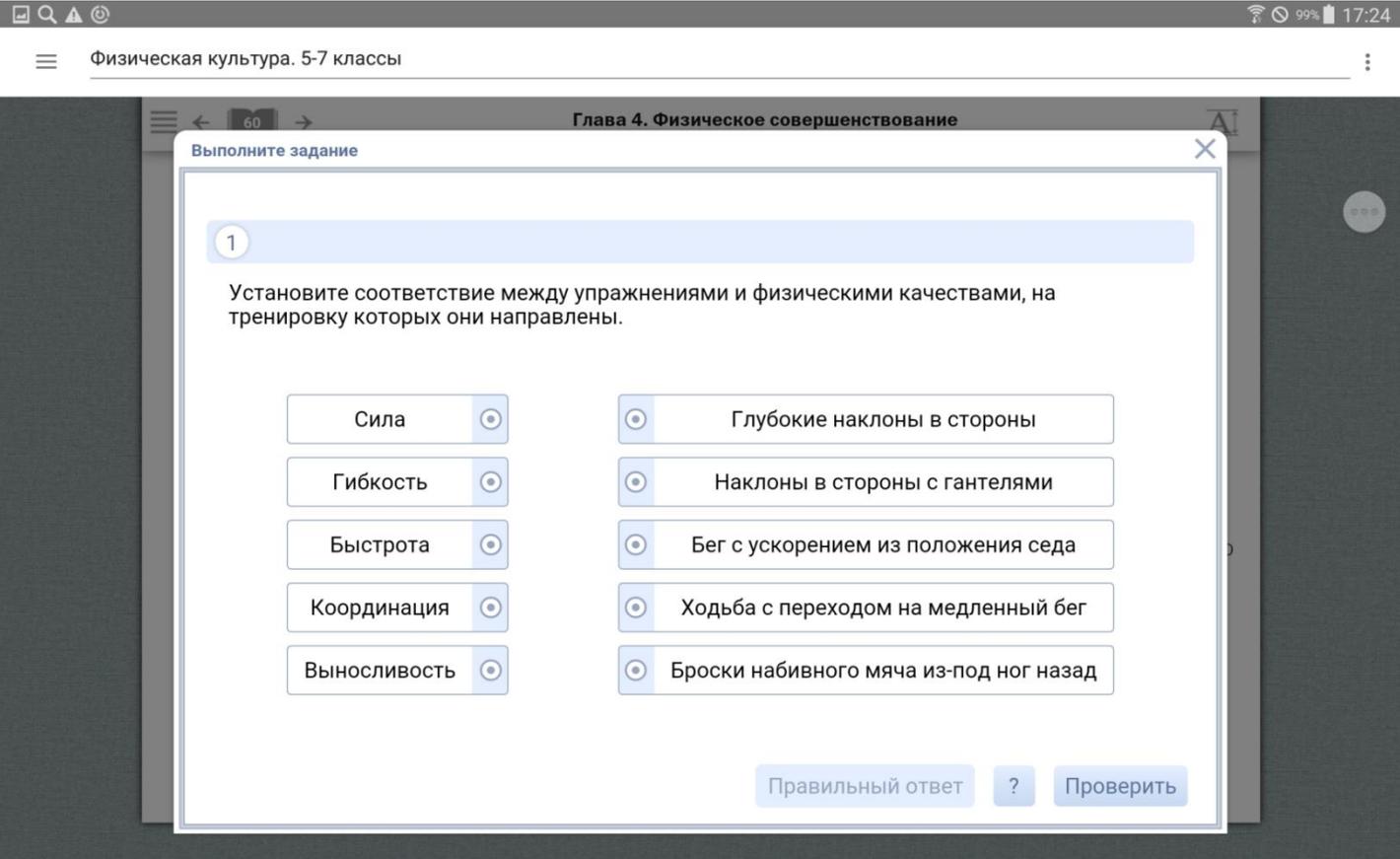
В Олимпии



The image shows a digital interface for a textbook chapter. At the top, there is a navigation bar with a search icon, a home icon, and a refresh icon on the left, and signal strength, Wi-Fi, 96% battery, and 17:32 on the right. Below this is a breadcrumb trail: 'Физическая культура. 5-7 классы'. The main content area is titled 'Глава 1. Зарождение и развитие физической куль...'. A modal window is open, titled 'Дельфы и Олимпия в наши дни', which contains a large photograph of a stone archway in Olympia, Greece, with the sun shining through it. Below the photo is the caption 'В Олимпии' and a row of four small thumbnail images showing different views of the Olympia site.

ЭФУ издательства : комплексная диагностика результатов обучения; вариативность контроля и самоконтроля

Примеры тестовых заданий*



Физическая культура. 5-7 классы

Глава 4. Физическое совершенствование

Выполните задание

1

Установите соответствие между упражнениями и физическими качествами, на тренировку которых они направлены.

<input type="radio"/> Сила	<input type="radio"/> Глубокие наклоны в стороны
<input type="radio"/> Гибкость	<input type="radio"/> Наклоны в стороны с гантелями
<input type="radio"/> Быстрота	<input type="radio"/> Бег с ускорением из положения седа
<input type="radio"/> Координация	<input type="radio"/> Ходьба с переходом на медленный бег
<input type="radio"/> Выносливость	<input type="radio"/> Броски набивного мяча из-под ног назад

Правильный ответ ? Проверить

«Установление соответствия»

Глава 4. Физическое совершенствование

Выполните задание

1

Установите соответствие между упражнениями и физическими качествами, на тренировку которых они направлены.

Сила	Бег с ускорением из положения седа
Гибкость	Наклоны в стороны с гантелями
Быстрота	Броски набивного мяча из-под ног назад
Координация	Ходьба с переходом на медленный бег
Выносливость	Глубокие наклоны в стороны

Правильный ответ ? Проверить

Глава 4. Физическое совершенствование

Установите соответствие между упражнениями и физическими качествами, на тренировку которых они направлены.

Сила	Глубокие наклоны в стороны
Гибкость	Наклоны в стороны с гантелями
Быстрота	Бег с ускорением из положения седа
Координация	Ходьба с переходом на медленный бег
Выносливость	Броски набивного мяча из-под ног назад

Правильный ответ ? Проверить

«единичный или множественный выбор ответа»

Физическая культура. 3-4 класс

Бег

Какие фазы выделяют в любом беговом упражнении?

№ 1

- старт;
- стартовый разгон;
- ускорение на дистанции;
- бег по дистанции;
- подготовка к финишированию;
- финиширование.

 Правильный ответ  Ещё раз

«единичный или множественный выбор ответа»

Физическая культура. 3-4 класс

Акробатические упражнения

В каких видах спорта используют акробатические упражнения?

№ 1

- футбол;
- волейбол;
- мотогонки на льду;
- борьба;
- лёгкая атлетика;
- парусный спорт.

Ещё раз

«Ввод данных»

The screenshot shows a mobile application interface. At the top, there is a status bar with icons for search, alert, and power, along with the time 17:33 and battery level 96%. Below the status bar, the text "Физическая культура. 5-7 классы" is displayed. The main content area shows a chapter title "Глава 1. Зарождение и развитие физической куль...". A modal dialog box titled "Впишите слово" is open, containing a question: "В настоящее время Олимпийские игры проводятся один раз в года." Below the question is a numeric keypad with buttons for digits 1-9, 0, parentheses, a decimal point, colon, minus, plus, less than, equals, greater than, comma, period, semicolon, and a back arrow. At the bottom of the dialog are buttons for "Правильный ответ", "?", and "Проверить".

Физическая культура. 5-7 классы

Глава 1. Зарождение и развитие физической куль...

Впишите слово

1

Впишите ответ.

В настоящее время Олимпийские игры проводятся один раз в года.

1 2 3 4 5 6 7 8 9 0 ()
· : - + < = > , . ; ←

Правильный ответ ? Проверить

«Ввод данных»

The screenshot shows a mobile application interface. At the top, there is a status bar with icons for search, notifications, and battery, along with the time 17:33 and 96% battery. Below the status bar, the text "Физическая культура. 5-7 классы" is displayed. The main content area shows a chapter title "Глава 1. Зарождение и развитие физической куль...". A modal dialog box titled "Впишите слово" is open, containing a question: "В настоящее время Олимпийские игры проводятся один раз в 4 года." The number "4" is highlighted in a green box. At the bottom of the dialog, there are buttons for "Правильный ответ", "?", and "Проверить".

«Задания»

The screenshot shows a digital textbook interface. At the top, there is a navigation bar with a search icon, a home icon, and a battery status indicator (96% at 17:33). Below this, the page title is "Физическая культура. 5-7 классы". The main content area displays "Глава 1. Зарождение и развитие физической куль...". A white task assignment window is overlaid on the page, titled "Выполните задание". The window contains the following text:

Выполните задание

Обратитесь к своим знаниям из курса истории и подумайте о том, почему Олимпийские игры возродились только в конце XIX века, а не в более раннее время — в Средневековье или в начале Нового времени. Обсудите эту тему с одноклассниками.

Подготовьте доказательства для своей точки зрения, возможно, вам понадобится наглядный материал (географические карты и т. п.).

Обсуждение можно провести в форме ток-шоу. Предложите идею учителю истории и физической культуры. Назначьте ведущего, определите дату и время проведения мероприятия. Заранее представьте краткое описание того, какое у вас мнение по поставленному вопросу и что именно вы собираетесь доказывать.

At the bottom of the window, there is a small bullet point: "• Заниматься спортом — одно из прав человека. Каждый должен иметь возможность"

«Проекты»

The screenshot shows a digital textbook interface. At the top, there is a search bar and navigation icons. Below that, the page title is "Физическая культура. 5-7 классы". The main content area is titled "Глава 4. Физическое совершенствование". A white pop-up window with a close button (X) is overlaid on the page. The window title is "Проект «Наши спортивные сообщества»". Inside the window, the text reads: "Проект «Наши спортивные сообщества»". "Разработайте групповой проект «Наши спортивные сообщества». Изучите разнообразие спортивных организаций (клубов, секций, кружков) в вашей местности (городе, селе, районе), узнайте их контактную информацию, свяжитесь с ними и выясните, с какого возраста туда принимают. Сгруппируйте эти организации по возрастным категориям, чтобы тем, кто будет знакомиться с вашим проектом, было удобно при желании выбрать какую-то организацию для себя. По возможности посетите эти организации, поговорите с инструкторами, администрацией, узнайте, что они могут предложить школьникам. Опишите, чем они понравились (или не понравились). Вы также можете включить в проект обзор интернет-сообществ любителей разных спортивных дисциплин, которыми занимаются в закрытых помещениях."

При создании электронных форм учебников мы учитывали потребности всех участников образовательного процесса

Какие ключевые преимущества отличают ЭФУ издательства «ДРОФА» от других электронных форм учебников?



Удобство и простота использования

- **Интуитивно понятный** интерфейс;
- **Единый дизайн ЭОРов**, разработанный в соответствии с возрастными особенностями восприятия информации и способствующий концентрации внимания учащихся на выполнении задания;
- **Использование адаптивной** верстки при создании учебника: регулирование размера шрифта и корректное отображение на любом устройстве



Расширение педагогических возможностей

- **Разнообразие** типов и видов электронных образовательных ресурсов (ЭОР);
- Принцип педагогической целесообразности: **каждый ЭОР методически выверен** и находится в четкой привязке к изучаемому материалу

ЭФУ издательства «ДРОФА» отличается разнообразие типов и видов интерактивных объектов

Информационные ресурсы



Текст



Иллюстрация



Слайд-шоу



Интерактив



Анимация



Видео



Аудио



Гиперссылка

Практические ресурсы



Практический тренажер

- Тест-тренажер для самоконтроля знаний с возможностью просмотра ответов



Контрольно-измерительный тест

- Итоговые тесты для контроля знаний

Тестовые задания в открытой и закрытой форме

- «Выбор ответа»
- «Ввод данных»
- «Выделение объекта»
- «Сопоставление объектов»
- «Сортировка данных по категориям»
- «Выбор из ниспадающего списка»
- «Расположение данных на рисунке»
- «Восстановление последовательности данных»

ПОСОБИЯ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ

Махи ногой, выпады и пружинистые покачивания



И. в. — ноги вместе, руки на пояс.
Мах правой ногой вперед и назад.

И. в. — ноги вместе, руки в стороны.
Мах левой (правой) ногой вперед с одновременным наклоном туловища.

И. в. — основная стойка.
Мах левой (правой) ногой вперед с одновременным наклоном туловища.

И. в. — ноги вместе, руки вверх.
Мах правой (левой) ногой в сторону, руки в стороны.

И. в. — ноги вместе, руки на пояс.
Выпад левой (правой) ногой вперед с одновременным наклоном туловища.

И. в. — основная стойка.
Выпад левой (правой) ногой вперед с одновременным покачиванием на носки 1 — руки в стороны, на носки 2 — руки на пояс.

И. в. — основная стойка.
Выпад левой (правой) ногой вперед с одновременным покачиванием на носки.

И. в. — ноги вместе, руки на пояс.
Выпад вперед (назад), руки на пояс, наклоны в сторону вперед.

И. в. — ноги вместе, руки на пояс.
Выпад вперед (назад), руки на пояс, пружинистые покачивания.

Упражнения рекомендуется применять на уроках физической культуры, во время утренней гимнастической гимнастики, а также при проведении физкультурных пауз и физкультминуток.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ
НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ

ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

- Во время занятий необходимо следить за своим самочувствием, строго выполнять рекомендации медицинских работников и указания учителя.
- В процессе занятий регулярно проводить самоконтроль своего состояния с целью коррекции физической нагрузки.
- Знать и строго соблюдать требования инструкции по технике безопасности и правила спортивных соревнований.
- По сигналу (звонку) или по команде «Стоп!» учителя (тренера, инструктора) упражнения надо немедленно прекратить, встать лицом к нему и внимательно выслушать замечания (указания, объяснения).

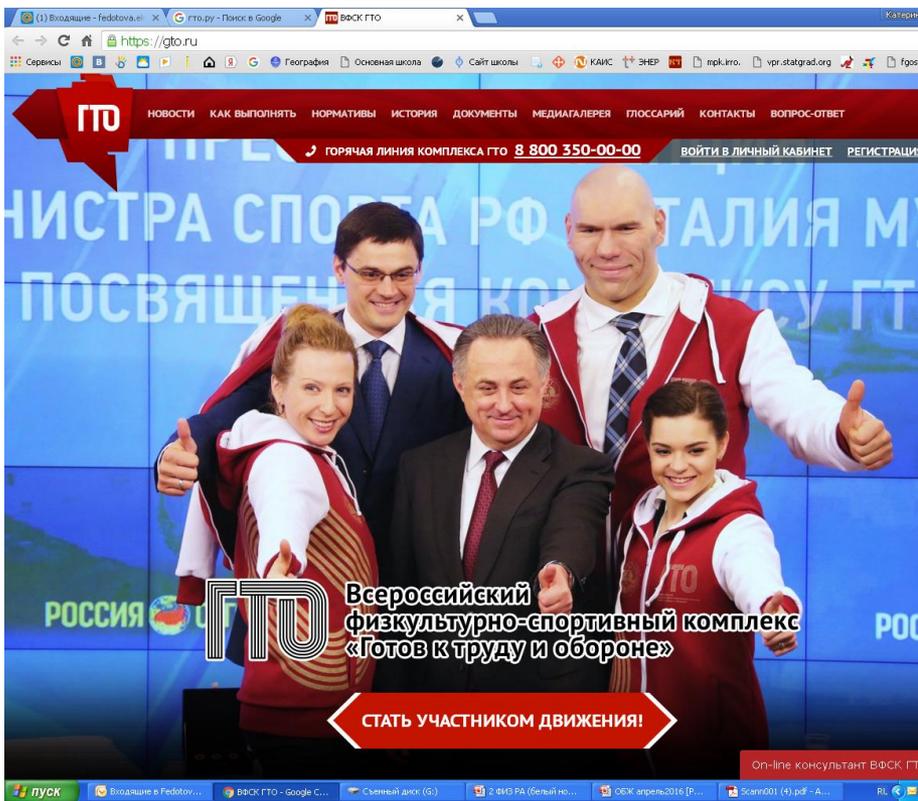
ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ И СПОРТИВНЫХ СОСТЯЗАНИЙ КАТЕГОРИЧЕСКИ ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

- что-либо жевать и сосать (жвачку, резинку, конфеты, леденцы и т. п.);
- кричать, толкать руками, грубить и угрожать соперникам, судьям, зрителям;
- вскакивать и подпрыгивать на баскетбольных щитах и кольцах, волейбольной сетке;
- вставлять пальцы на растяжки установленных спортивных снарядов;
- вскакивать на решетки, установленные на окнах и вентиляционных люках;
- мешать товарищам и соперникам выполнять упражнения;
- брать спортивный инвентарь без разрешения учителя (тренера, инструктора);
- разговаривать по мобильному телефону и прослушивать музыку.



ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА





Г. И. Погадаев
ГОТОВИМСЯ К ВЫПОЛНЕНИЮ
НОРМАТИВОВ

ГТО

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ПОСОБИЕ



Издательство
«Дрофа»

1-11 КЛАССЫ



Методическая поддержка и бесплатные материалы для учителя

<http://drofa-ventana.ru/>



Введите название, автора или ISBN

- Дошкольное образование
- Начальное образование
- Алгебра
- Английский язык
- Астрономия
- Биология
- Всеобщая история
- География
- Геометрия
- Естествознание
- ИЗО
- Информатика
- Искусство
- История России
- Итальянский язык
- Китайский язык
- Литература
- Литературное чтение

Методическая помощь Каталог Интернет-магазин Где купить Контакты Войти

+7 (495) 795-05-45
Пн-Пт с 9:30 до 18:00

ВСЕРОССИЙСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
МАРАФОН УЧЕБНЫХ ПРЕДМЕТОВ
2017
ПОДРОБНЕЕ

дрофа вентана граф
Издательский дом
Первое сентября

Новости Все 693

китайский язык
В Приморье прошел заключительный этап
Всероссийской олимпиады по китайскому языку
17 апреля 2017

новинки
Успейте купить. Новинки объек...

Технические вопросы по работе сайта jvosite

RU 13:04
17.04.2017

drofa-ventana.ru/product/gotovimsya-k-vypolneniyu-normativov-gto-1-11-klassy-metodicheskoe-425048/

Сервисы География Основная школа Сайт школы ЭНЕР mpk.irro. vpr.statgrad.org fgosreestr.ru

- Геометрия
- Естествознание
- ИЗО
- Информатика
- Искусство
- История России
- Итальянский язык
- Литература
- Литературное чтение
- Математика
- Музыка
- Немецкий язык
- ОБЖ
- Обществознание
- Окружающий мир
- ОРКСЭ, ОДНК
- Право
- Русский язык
- Технология
- Физика
- Физическая культура**
- Французский язык
- Химия
- Черчение



Каталог



Методическая помощь

Линии УМК



Линия УМК Т. С. Лисицкой.
Физическая культура. (1-4)



Линия УМК Г. И. Погадаева.
Физическая культура (10-11)



Линия УМК Г. И. Погадаева.
Физическая культура (1-4)



Линия УМК Г. И. Погадаева.
Физическая культура (5-9)

Перейти к полному списку

Описание

Купить в магазине издательской

334 р

есть в наличии [Купить в Labirint](#)

Ишли ошибку в учебнике?

тор Погадаев Г.И.

рия вне линии УМК/Серии

ЭН 978-5-358-16536-6

асс 1 класс, 2 класс, 3 класс, 4 класс, 5 класс, 6 класс, 7 класс, 8 класс, 9 класс, 10 класс, 11 класс

едмет [Физическая культура](#)

личество страниц 192

с 0.16

реплет

д продукции [Методическое пособие](#)

та 24.02.2016

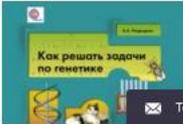
онге

осobie разработано в соответствии с программными и нормативными требованиями ероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

нигу включены рекомендации по оценке уровня физической подготовленности, организации и оведению тренировок, а так же описания и рисунки упражнений. Использование пособия в стеме внеурочных и самостоятельных занятий обеспечит успешную подготовку учащихся 1-11 ассов (I-V ступени ГТО) к сдаче нормативов комплекса.

Состав линии УМК

Все 20


Технические вопросы по работе сайта [jivosite](#)

drofa-ventana.ru/catalog/predmet-fizicheskaya-kultura/

w0414.exe IQDladQ2NoM.jpg

Все скачанные файлы...

16:58

Введите название, автора или ISBN

Главная / Каталог **Физическая культура**

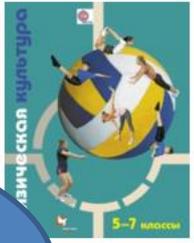
Физическая культура

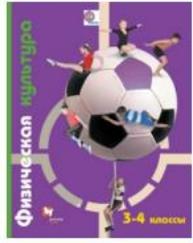
Возраст Класс

Новинка Электронное приложение для скачивания Электронная форма

Сортировать ▾

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

- 

Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В.
Физическая культура. 5–7 классы. Учебник
386 ₽
- 

Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В.
Физическая культура. 3–4 класс. Учебник
386 ₽
- 

Погадаев Г.И.
Физическая культура. 1–2 классы. Учебник
512 ₽
- 

Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В.
Физическая культура. 1–2 классы. Учебник
384 ₽
- 

Погадаев Г.И.
Физическая культура. 5–6 классы. Учебник
384 ₽
- 

Физическая культура
- 

Планета знаний
Т.С. Лисицкая, Л.А. Новакова
Физическая культура
- 

Физическая культура
- 

Физическая культура
- 

Физическая культура

Технические вопросы по работе сайта [jivosite](#)

- Введите название, автора или ISBN
- Дошкольное образование
 - Начальное образование
 - Алгебра
 - Английский язык
 - Астрономия
 - Биология
 - Всеобщая история
 - География
 - Геометрия
 - Естествознание
 - ИЗО
 - Информатика
 - Искусство
 - История России
 - Итальянский язык
 - Литература
 - Литературное чтение
 - Математика
 - Музыка
 - Немецкий язык
 - ОБЖ
 - Обществознание

Главная / Каталог / Физическая культура. 1–2 классы. Учебник

Физическая культура. 1–2 классы. Учебник

Характеристики Описание Состав линии УМК Методическая помощь



Книга доступна в форме:

[Печатная](#) [Электронная](#)

624 Р

● есть в наличии

Купить в магазине издательской

728 Р

● есть в наличии

Купить в Ozon

728 Р

● есть в наличии

Купить в Ozon

[Загрузить электронное приложение](#)

[Нашли ошибку в учебнике?](#)

Автор	Погадаев Г.И.
Серия	Линия УМК Г. И. Погадаева. Физическая культура (1-4)
ISBN	978-5-358-17041-4
Класс	1 класс, 2 класс
Предмет	Физическая культура
Количество страниц	192
Вес	0.27
Переплет	
Вид продукции	Учебник
Дата	31.05.2016

О книге

В учебнике представлены основы знаний о физич...

Технические вопросы по работе сайта jivosite

- Введите название, автора или ISBN
- Дошкольное образование
- Начальное образование
- Алгебра
- Английский язык
- Астрономия
- Биология
- Всеобщая история
- География
- Геометрия
- Естествознание
- ИЗО
- Информатика
- Искусство
- История России
- Итальянский язык
- Литература
- Литературное чтение

Готовимся к выполнению нормативов ГТО. 1–11 классы. Методическое пособие

Характеристики Описание Состав линии УМК Методическая помощь



Книга доступна в форме:

Печатная

221 ₽

● есть в наличии

Купить в магазине издательской

251 ₽

● есть в наличии

Купить в Ozon

334 ₽

● есть в наличии

Купить в Labirint

Нашли ошибку в учебнике?

Автор	Погадаев Г.И.
Серия	вне линии УМК/Серии
ISBN	978-5-358-16536-6
Класс	1 класс, 2 класс, 3 класс, 4 класс, 5 класс, 6 класс, 7 класс, 8 класс, 9 класс, 10 класс, 11 класс
Предмет	Физическая культура
Количество страниц	192
Вес	0.16
Переплет	
Вид продукции	Методическое пособие

Технические вопросы по работе сайта jivosite



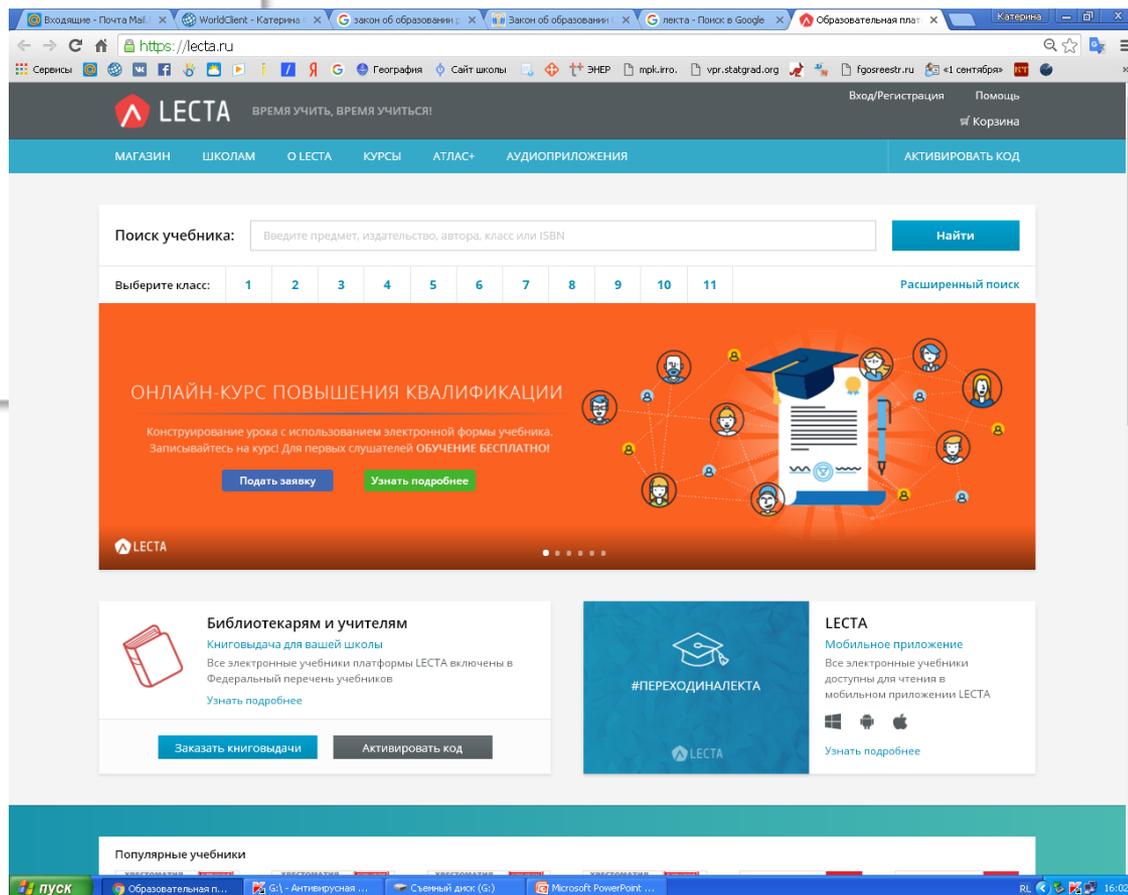
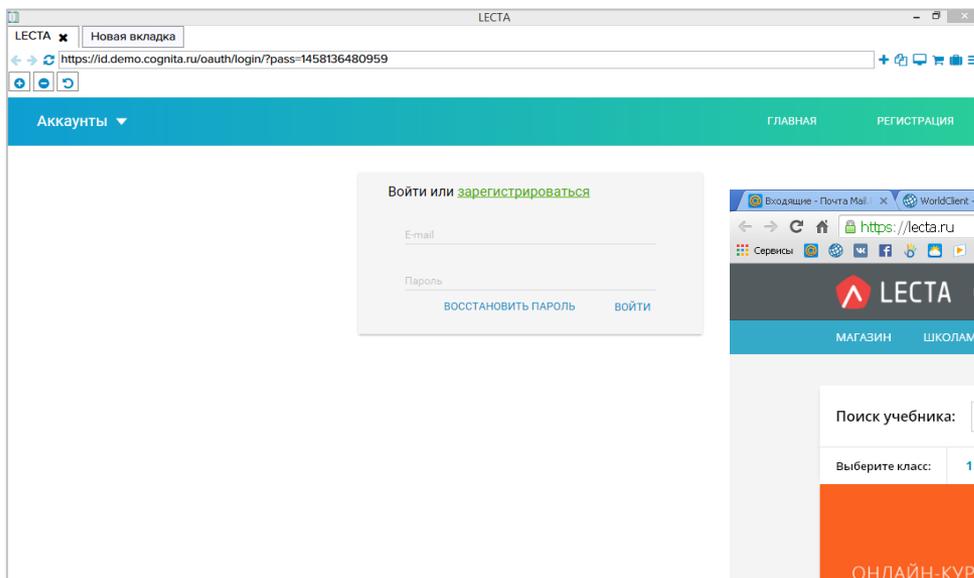
Методическая поддержка и бесплатные материалы для учителя

The screenshot shows a web browser window with the URL https://drofa-ventana.ru/metodicheskaja-pomosch/materialy/predmet-fizicheskaya-kultura_type-metodicheskoe-posobie/. The page title is "Методические пособия для учителей по физической культуре". The left sidebar contains a search bar and a list of subjects: Дошкольное образование, Начальное образование, Алгебра, Английский язык, Астрономия, Биология, Всеобщая история, География, Геометрия, Естествознание, ИЗО, Информатика, Искусство, История России, Итальянский язык, Китайский язык, Литература, and Литературное чтение. The main content area shows search filters: "Дошкольное образование", "Начальное образование", "Класс" (with buttons 1-11), "Физическая культура", "Линия УМК", "Методическое пособие", and "Выберите дату". Below the filters, it says "Найдено: 13 мероприятий и материалов". Four cards are displayed, each representing a methodological manual:

Тема	Линия УМК	Дата публикации
Физическая культура. 3-4 классы. Методическое пособие	Линия УМК Т. В. Петровой. Физическая культура (1-4)	04 апреля 2017
Физическая культура. 1-2 классы. Методическое пособие	Линия УМК Т. В. Петровой. Физическая культура (1-4)	29 марта 2017
Обучение в 4 классе по учебнику «Физическая культура»	Линия УМК Т. С. Лисицкой. Физическая культура. (1-4)	13 августа 2016
Обучение в 3 классе по учебнику «Физическая культура»	Линия УМК Т. С. Лисицкой. Физическая культура. (1-4)	13 августа 2016

Новая платформа -

LECTA



Искать учебника:

Введите предмет, издательство, автора, класс или ISBN

Найти

Выберите класс:

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7
- 8
- 9
- 10
- 11

Расширенный поиск

Бесплатно попробовать 5 учебников: 5books



Зарегистрируйтесь на сайте lecta.ru



Введите код активации «5books»



Выберите пять учебников



Библиотекарям и учителям

Книговыдача для вашей школы

Все электронные учебники платформы LECTA включены в Федеральный перечень учебников

[Узнать подробнее](#)

Заказать книговыдачи

Активировать код



#ПЕРЕХОДИНАЛЕКТА



LECTA

Мобильное приложение

Все электронные учебники доступны для чтения в мобильном приложении LECTA



[Узнать подробнее](#)

Популярные учебники

LECTA > Каталог

Каталог

Издательства

Предметы

- Основы безопасности жизнедеятельности
- Экономика
- Экология
- Химия
- Астрономия
- Естествензнание
- Физика
- Физическая культура
- Биология
- Технология
- Окружающий мир
- География
- Русский язык
- Искусство
- Религия
- Основы религиозных культур и светской этики
- Основы светской этики
- История



1 2 3 4 5



Книг на странице: 12 ▾



Азбука. 1 класс. Часть 2

Тимченко Л. И., Корелова К. ...

Дрофа

149 руб.
на 365 дней

ДОБАВИТЬ В КОРЗИНУ



Азбука. 1 класс. Часть 1

Тимченко Л. И., Корелова К. ...

Дрофа

149 руб.
на 365 дней

ДОБАВИТЬ В КОРЗИНУ



Алгебра и начала математического анализа. Базовый уровень. 10 класс

Муравин Г. К., Муравина О. В.

Дрофа

149 руб.
на 365 дней

ДОБАВИТЬ В КОРЗИНУ



LECTA > Каталог

Каталог

Издательства

Предметы

- Основы безопасности жизнедеятельности
- Экономика
- Экология
- Химия
- Астрономия
- Естествознание
- Физика
- Физическая культура
- Биология
- Технология
- Окружающий мир
- География
- Русский язык
- Искусство
- Религия
- Основы религиозных культур и светской этики
- Основы светской этики
- История



1



Книг на странице: 12 ▾



Физическая культура. 1-2 класс

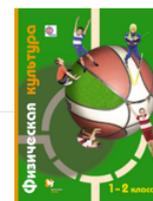
Погадаев Г. И.

Дрофа

149 руб.

на 365 дней

ДОБАВИТЬ В КОРЗИНУ



Физическая культура. 1-2 классы

Петрова Т. В., Копылов Ю. А.

Вентана-Граф

149 руб.

на 365 дней

ДОБАВИТЬ В КОРЗИНУ



Физическая культура. 10-11 класс

Погадаев Г. И.

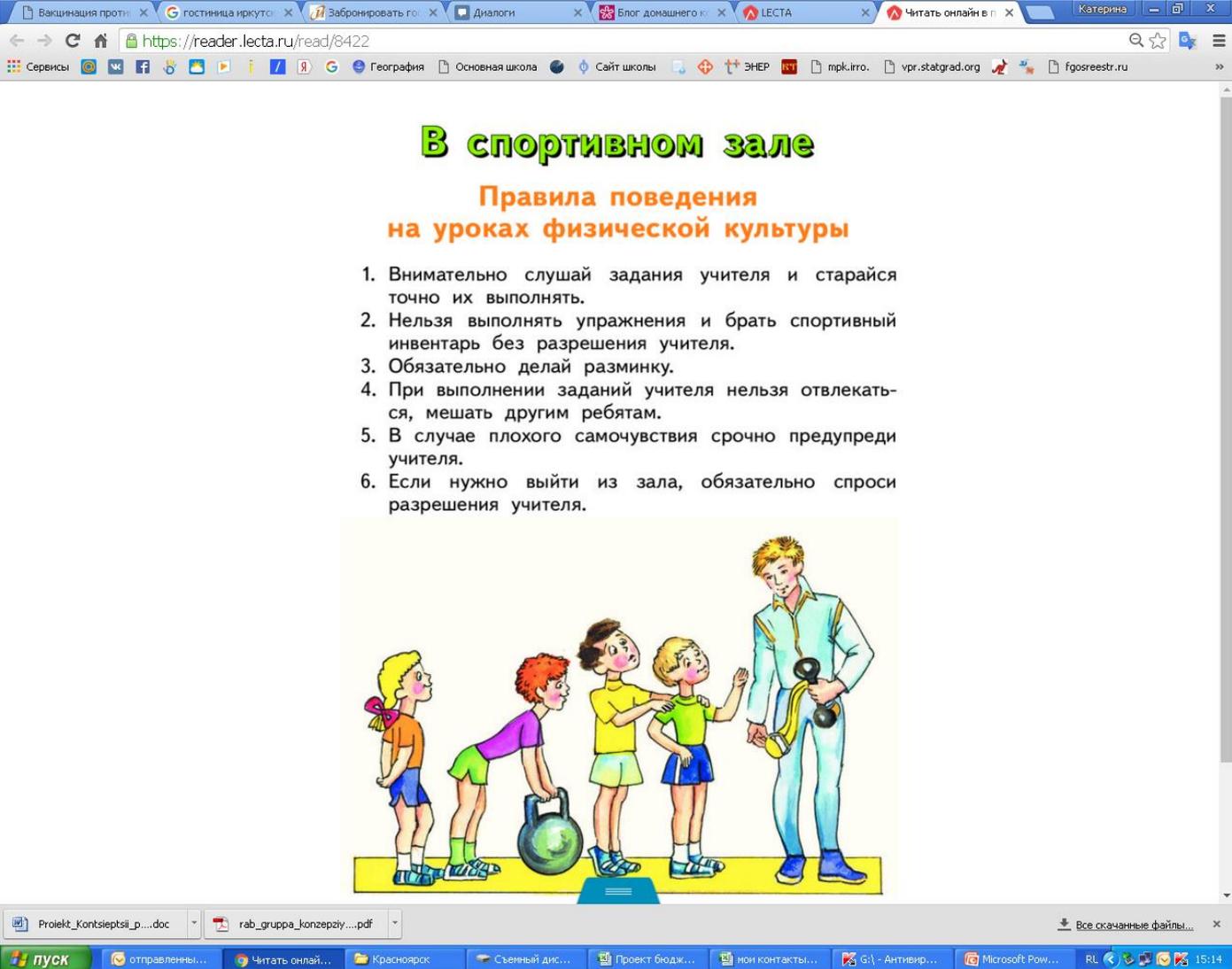
Дрофа

149 руб.

на 365 дней

ДОБАВИТЬ В КОРЗИНУ

Lecta.ru – читать онлайн



В спортивном зале

Правила поведения на уроках физической культуры

1. Внимательно слушай задания учителя и старайся точно их выполнять.
2. Нельзя выполнять упражнения и брать спортивный инвентарь без разрешения учителя.
3. Обязательно делай разминку.
4. При выполнении заданий учителя нельзя отвлекаться, мешать другим ребятам.
5. В случае плохого самочувствия срочно предупреди учителя.
6. Если нужно выйти из зала, обязательно спроси разрешения учителя.



Proiekt_konksieptsii_p...doc rab_gruppa_konzepzty...pdf Все скачанные файлы...

пуск отправлены... Читать онлайн... Красноярск Съёмный дис... Проект Бюдж... мои контакты... G:\ - Антивир... Microsoft Pow... RL 15:14

www.litres.ru

The screenshot displays the LitRes website interface. At the top, there is a search bar with the text "Введите название книги или имя автора" and a "НАЙТИ" button. Below the search bar, there is a grid of book covers. The first row includes "ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ" by С. Н. Вагнер, "РУССКИЙ ЯЗЫК" (Вертикаль), "ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ" by В. В. Марков, "КНИГА, КОТОРАЯ СПАСЕТ ВАМ ЖИЗНЬ" by Андрей Ильин, and "Учебная литература" (5 класс). The second row features a large banner for "ВИКТОР ПЕЛЕВИН ЛАМПА МАФУСАИЛА, ИЛИ КРАЙНЯЯ БИТВА ЧЕКИСТОВ С МАСОНАМИ" with a "ЧИТАТЬ" button, "Мир загадок" by Мир Загадок, and "Акционерное право России". The third row shows "Подготовка детей к школе" (Mathematics), "Получайте бонусы МНОГО ГИ" (Mногo Ги), "Малина: Баллы здесь!", "Педагогика", and "Подготовка к школе" (Russian language). The bottom of the browser window shows the Windows taskbar with various icons and the system clock at 16:15.

www.litres.ru/drofa/

ЛитРес: **ПОГАДАЕВ** **НАЙТИ**

Активировать купон Новости Партнерам Приложения Помощь

fedotova.ekt@mail.ru **МОИ КНИГИ** 0,00 р. Корзина пуста

Книги издательства «ДРОФА»

<p>Методическое пособие к учебнику И. И. Барнинова и др. ★★★★★ 47,20 руб. Отложить</p>	<p>Методическое пособие к учебнику В. В. Пасечник ★★★★★ 47,20 руб. Отложить</p>	<p>Рабочая программа. Английский язык И. В. Михеева и др. ★★★★★ 47,20 руб. Отложить</p>	<p>Подготовка учащихся 1—11 классов к олимпиадам Г. И. Погадаев ★★★★★ 100 руб. Отложить</p>
<p>Физика 7–9 классы. Рабочие программы И. В. Михеева и др. ★★★★★ 47,20 руб. Отложить</p>	<p>География 5–9 классы. Рабочие программы Л. Е. Савельева и др. ★★★★★ 47,20 руб. Отложить</p>	<p>Биология. Многообразие растений В. В. Пасечник ★★★★★ 149 руб. Отложить</p>	<p>География. Землеведение Л. Е. Савельева и др. ★★★★★ 149 руб. Отложить</p>
<p>Книга для учителя. Английский язык И. В. Михеева и др. ★★★★★ 47,20 руб. Отложить</p>	<p>Методическое пособие к учебнику Л. Е. Савельева и др. ★★★★★ 47,20 руб. Отложить</p>	<p>Рабочая программа к учебнику. Английский язык И. В. Михеева и др. ★★★★★ 49 руб. Отложить</p>	<p>Английский язык. 5 класс И. В. Михеева и др. ★★★★★ 149 руб. Отложить</p>

Купить книги издательства «ДРОФА» в интернет-магазине ЛитРес в fb2, txt, epub, pdf и других популярных форматах для чтения. Прежде чем купить книгу вы можете ознакомиться с отзывами и рецензиями о книгах издательства «ДРОФА», а также прочитать фрагменты книг онлайн бесплатно.

Оставьте сообщение

www.litres.ru/grigoriy-pogadaev/podgotovka-uchaschihsya-1-11-klassov-k-sdache-normativov-vserossiyskogo-fizkulturno-sportivnogo-kompleksa-*

ЛитРес: один клик до книги

Введите название книги или имя автора **НАЙТИ >**

fedotova.ekt@mail.ru **МОИ КНИГИ** 0,00 р. Корзина пуста

Главная > Педагогика > Г. И. Погадаев > Подготовка учащихся 1—11 классов к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Методическое пособие скачать книгу



Г. И. Погадаев
Подготовка учащихся 1—11 классов к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)

Структура и содержание комплекса
Виды испытаний и нормативы
Порядок тестирования
Методика организации и проведения

ДРОФА

ТОЛЬКО ДЛЯ ЛИТРЕС: ЧИТАЙ

★★★★☆ (4)
2 отзыва

Установить приложение на свое устройство и читать эту книгу.
Книга доступна для чтения только в приложениях ЛитРес и в режиме онлайн на сайте ЛитРес без скачивания.

Электронная книга
Подготовка учащихся 1—11 классов к сдаче нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Методическое пособие

Автор: [Г. И. Погадаев](#)

Читать фрагмент Отложить

Купить и читать за 100,00 руб.

Информация:

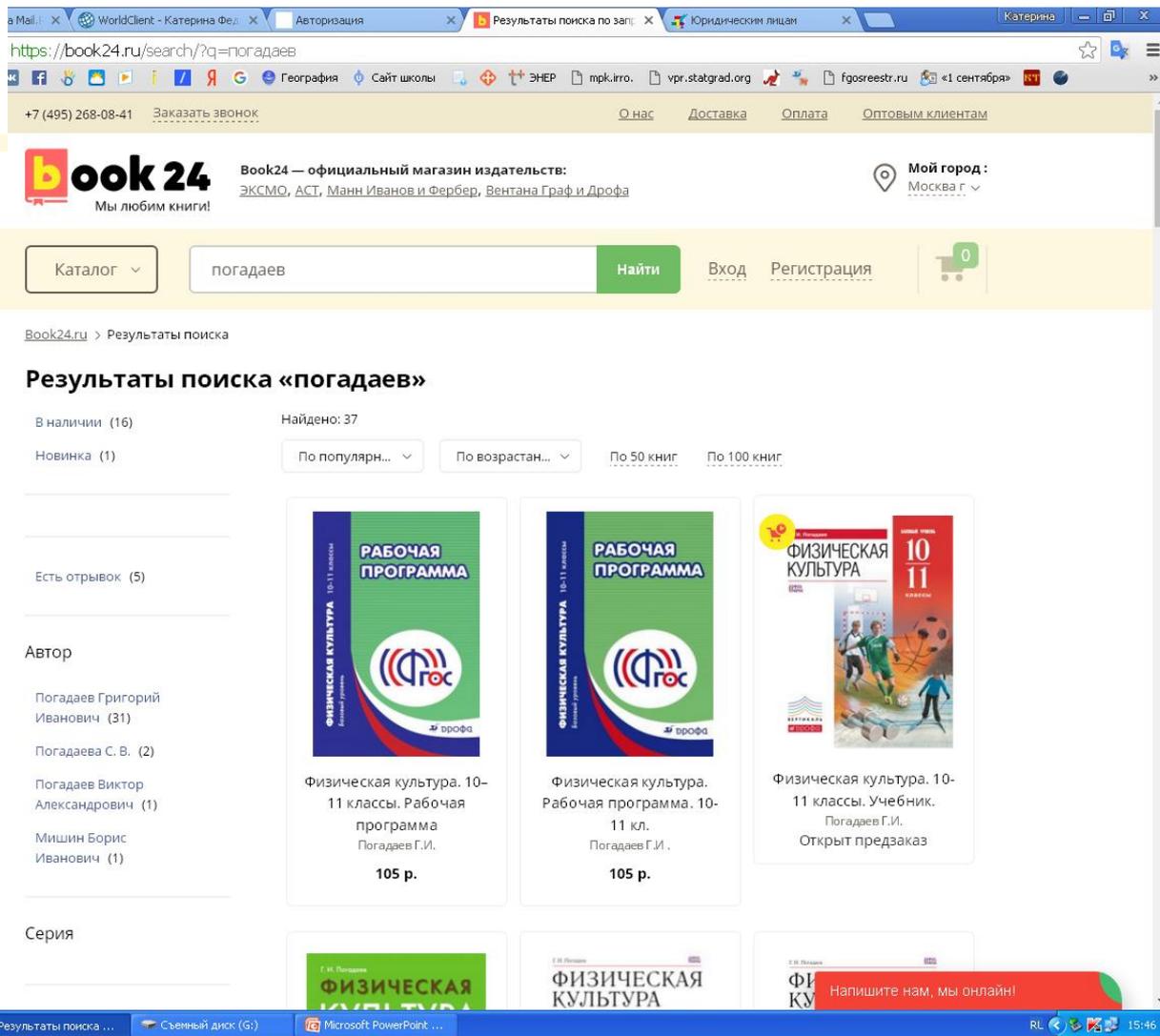
Возрастное ограничение: 16+
Жанр: [Спорт, фитнес, Педагогика](#)
Теги: [методические пособия](#), [пособия для педагогов](#), [физическая культура](#)
Правообладатель: ДРОФА
Дата выхода на ЛитРес: 22 сентября 2015
Дата написания: 2016
Общий размер: 0 МВ
Общее кол-во страниц: 81
Размер страницы: 125 x 200 мм
ISBN: 978-5-358-16372-0

Пособие разработано в соответствии с программной и нормативной основой Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.
Книга поможет учителям физической культуры организовать работу по овладению школьниками знаниями и умениями в рамках первой – пятой возрастных ступеней ГТО и успешной сдаче ими установленных нормативов.

[С этой книгой читают:](#)

javascript:void(0)

ПУСК Г. И. Погадаев Подг... Съемный диск (G:) G:\ - Антивирусная ... Microsoft PowerPoint ... RU 10:11



WorldClient - Катерина Фе... Авторизация x Результаты поиска по зап... Юридический лицан x Катерина

https://book24.ru/search/?q=погадаев

+7 (495) 268-08-41 [Заказать звонок](#) [О нас](#) [Доставка](#) [Оплата](#) [Оптовым клиентам](#)

book 24 Мы любим книги! **Book24 — официальный магазин издательств:** ЭКСМО, АСТ, Манн Иванов и Фербер, Вентана Граф и Дрофа **Мой город:** Москва г. v

Каталог v погадаев **Найти** [Вход](#) [Регистрация](#) 

[Book24.ru](#) > Результаты поиска

Результаты поиска «погадаев»

В наличии (16) Найдено: 37

Новинка (1) [По популярн...](#) [По возрастан...](#) [По 50 книг](#) [По 100 книг](#)

Есть отрывок (5)

Автор

- Погадаев Григорий Иванович (31)
- Погадаева С. В. (2)
- Погадаев Виктор Александрович (1)
- Мишин Борис Иванович (1)

Серия



Физическая культура. 10–11 классы. Рабочая программа Погадаев Г.И. **105 р.**



Физическая культура. Рабочая программа. 10-11 кл. Погадаев Г.И. **105 р.**



Физическая культура. 10-11 классы. Учебник. Погадаев Г.И. Открыт предзаказ

Напишите нам, мы онлайн!

пуск Результаты поиска ... Съемный диск (G:) Microsoft PowerPoint ... RL 15:46



- 485 учебников в электронной форме объединенной издательской группы «ДРОФА» – «ВЕНТАНА-ГРАФ»
- Все учебники для школы по единой цене 75 рублей и сроком действия 500 дней
- WEB версия для любой операционной системы (включая Linux и OS X)
- Одновременное использование учебников на 3-х устройствах офлайн или онлайн
- Бесплатное электронное приложение Атлас+

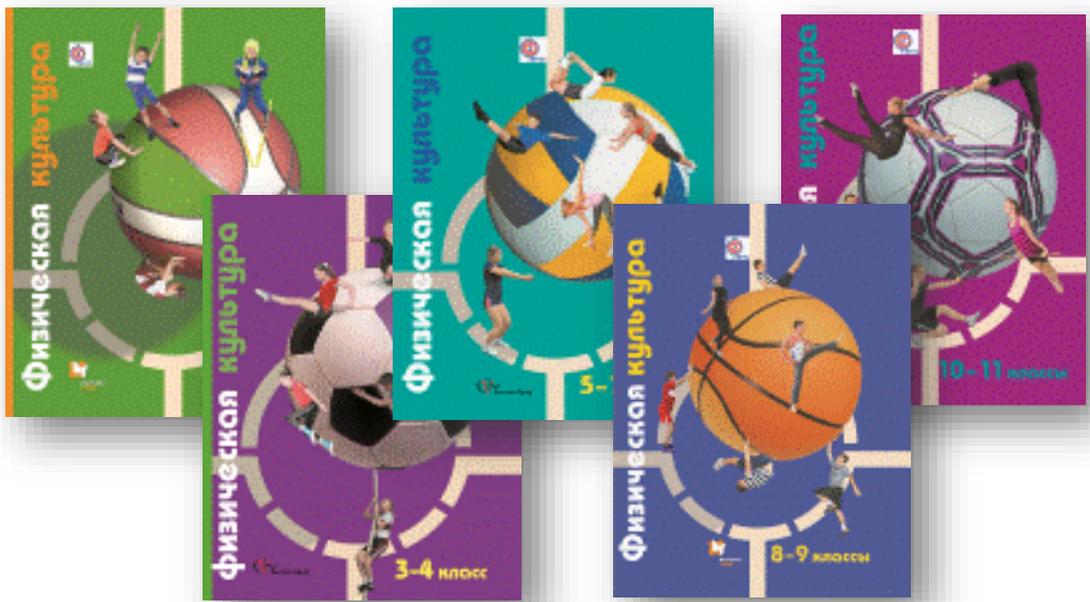
БЕСПЛАТНО ПОПРОБОВАТЬ 5 УЧЕБНИКОВ

Чтобы бесплатно воспользоваться 5-ю учебниками в течение одного месяца, Вам необходимо:

1. Зарегистрироваться на сайте www.lecta.ru или в приложении LECTA;
2. Ввести код активации «**5books**» на сайте или в приложении;
3. Выбрать любые пять учебников в электронной форме из каталога.

Не получается? Пишите: start@lecta.ru

ЛЕКТА - АКЦИЯ



НОВЫЙ САЙТ объединенной издательской группы ДРОФА-ВЕНТАНА-ГРАФ

The screenshot shows a web browser window displaying the website <https://drofa-ventana.ru>. The browser's address bar shows the URL and the date "1 сентября". The website header includes the logo for "Дрофа" and "Вентана-граф" (Объединенная издательская группа), navigation links for "Методическая помощь", "Каталог", "Интернет-магазин", "Где купить", "Контакты", and "Войти", and a phone number "+7 (495) 795-05-45".

The main banner features a young girl with a pink flower in her hair, sitting at a desk with books. The text on the banner reads: "СКИДКА 15% + ПОДАРОК ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ ДОШКОЛЯТ" with a "ПОДРОБНЕЕ" button.

A left sidebar lists various educational subjects: Дошкольное образование, Начальное образование, Алгебра, Английский язык, Астрономия, Биология, Всеобщая история, География, Геометрия, Естествознание, ИЗО, Информатика, Искусство, История России, Итальянский язык, Китайский язык, Литература, and Литературное чтение.

The "Новости" section shows a "Все 694" button and several news items, including "Музыка: В Курске прошел научно-методический семинар для учителей музыки" (dated 17 апреля 2017) and "Китайский язык: В Пломмале прошел заключительный семинар".

The browser's taskbar at the bottom shows the Windows Start button, several application icons, and the system tray with the time "13:51" and date "17.04.2017".

drofa-ventana.ru

Методическая помощь Каталог Где купить О нас Контакты Войти +7 (485) 795-05-45

Всероссийский конкурс коллажей «Смэшбук»

ПРИНЯТЬ УЧАСТИЕ

Новости Все 527

История России
14 декабря состоится видеоконференция «Уроки столетней истории: что важно знать ученику о Великой российской революции»

Акции и конкурсы
Стартовал конкурс методичек к разработке «Праздник Нового года Рождество вместе»

Страницы с великой историей
Итоги акции «Школы моей семьи»: имена победителей

Тесты
Тест «Насколько вы Карамзин?»

Приняли участие в семинаре?
Инструкция: как получить сертификат участника образовательного семинара (для участников очных региональных семинаров)

Методическая помощь Все 748

Безопасность Рабочий график Из опыта учителей 45 минут Методические пособия Конференции, форумы и фестивали

orig_p17rnc4c5ca1e2...jpg

Все скачанные файлы...

Для участников семинара

ПАМЯТКА УЧАСТНИКУ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СЕМИНАРА

Уважаемый коллега!
Вы посетили образовательный семинар

26 Октября 2016 года

Ваш индивидуальный код EBC0-294F-080-F505

Для получения сертификата участника необходимо:

1. В поисковом окне любого браузера набрать адрес веб-страницы: crm.drofa-ventana.ru/form
2. Перейти на страницу регистрации участников семинара и заполнить необходимые поля, следуя инструкции.

В течение 10 минут на указанный адрес электронной почты будет выслан электронный сертификат, который Вы сможете сохранить и распечатать.

ВАЖНО!

Активировать индивидуальный код для получения электронного сертификата необходимо в течение 14 дней после проведения семинара.

Официальный сайт объединенной издательской группы
«ДРОФА» – «ВЕНТАНА-ГРАФ»
drofa-ventana.ru

Уважаемый коллега!

Искренне благодарим Вас за участие в семинаре. Вам осталось 3 шага для получения электронного сертификата, который придет на указанную Вами электронную почту. На данной странице (<http://crm.drofa-ventana.ru/form>) ведите пожалуйста код, указанный на Вашей памятке участника, которую Вы получили на мероприятии.



Обратите внимание - все поля, отмеченные значком *, являются обязательными для заполнения.

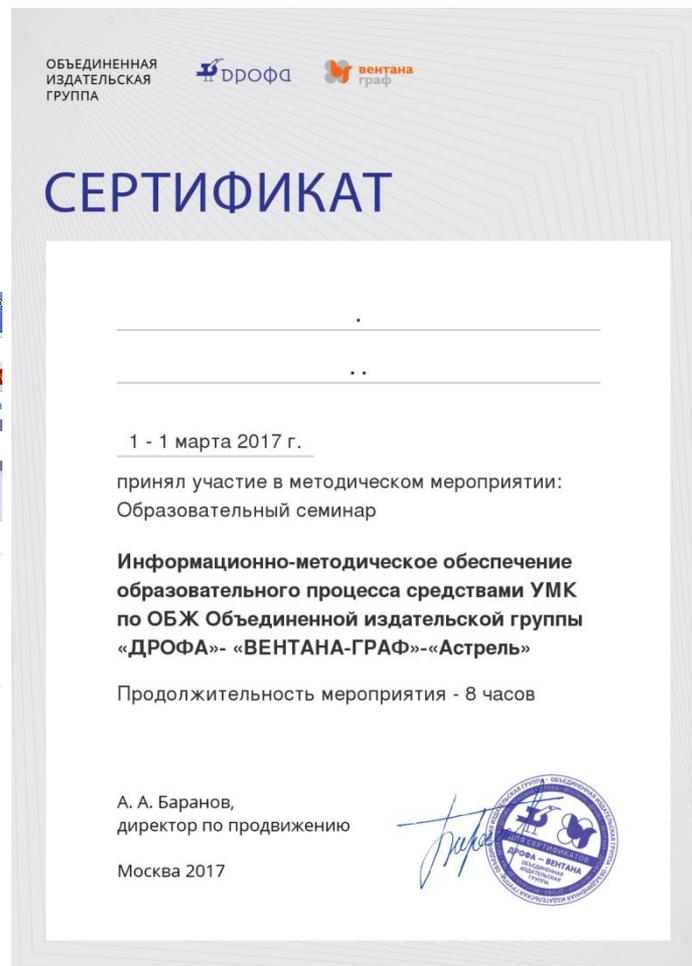
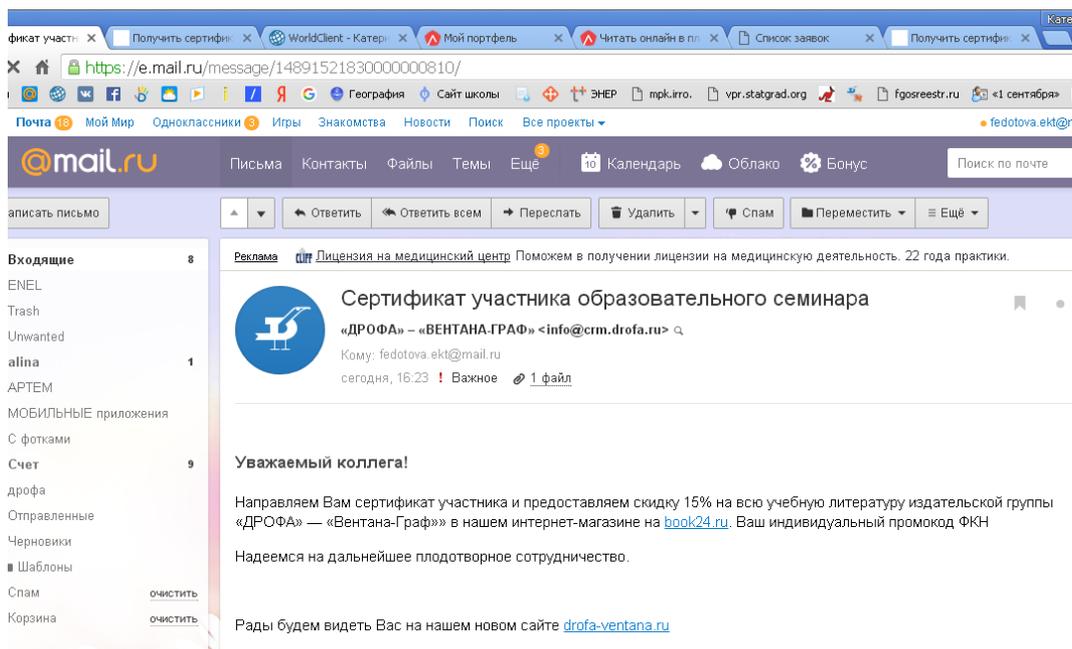
Email:

Код:

Направляем Вам сертификат участника и предоставляем скидку **15%** на всю учебную литературу издательской группы «ДРОФА» — «Вентана-Граф»»

в нашем интернет-магазине на book24.ru.

Ваш индивидуальный промокод



Почта Mail.Ru x WorldClient x Где купить - ад x Учебная литер x Новости и акци x Я нико — Яндекс x Национальные x Более 60 тысяч x впр статград x vpr.statgrad.org x +

https://e.mail.ru/message/1503053824000000625/ 90% Поиск

Часто посещаемые Начальная страница «ДРОФА-ВЕНТАНА» РЖД Бонус

Mail.Ru Почта 23 Мой Мир Одноклассники 7 Игры Знакомства Новости Поиск Все проекты

fedotova.ekt@mail.ru выход

Письма Контакты Файлы Темы Ещё 3 Календарь Облако Бонус

Поиск по почте

Написать письмо

Входящие 12

- ENEL
- Trash
- Unwanted
- alina 1
- АРТЕМ
- МОБИЛЬНЫЕ приложения
- С фотками
- Счет 9
- дрофа
- Отправленные
- Черновики
- Шаблоны
- Спам
- Корзина

Обновить а/м на новый BMW сейчас Поздравляем. Вы можете обновить а/м на новый BMW по ограниченной квоте.

Сертификат участника образовательного семинара
«ДРОФА» – «ВЕНТАНА-ГРАФ» <info@crm.drofa.ru>
Кому: fedotova.ekt@mail.ru
сегодня, 13:57 ! Важное 1 файл

Уважаемый коллега!

Направляем Вам сертификат участника и предоставляем скидку 15% на всю учебную литературу издательской группы «ДРОФА» — «Вентана-Граф» в нашем интернет-магазине на book24.ru. Ваш индивидуальный промокод ФКН

Специальное предложение для участников очных семинаров

Образовательная платформа LECTA приглашает вас попробовать онлайн-сервисы для учителей.

Доступ к 10 учебникам в электронной форме (ЭФУ) в течение 60 дней.

Код доступа: **гНН4г**

Чтобы получить доступ, зарегистрируйтесь на <https://lecta.ru> и нажмите "активировать код" в верхней части сайта.

Внимание: код можно активировать только один раз, но вы можете передать его коллеге

Надеемся на дальнейшее плодотворное сотрудничество.

Рады будем видеть Вас на нашем новом сайте drofa-ventana.ru

скидка 15%

10 учебников на 60 дней

Похоже, Mozilla Firefox стал слишком... медленно... запускаться...
Узнайте, как его ускорить Больше мне об это

ОБЪЕДИНЕННАЯ ИЗДАТЕЛЬСКАЯ ГРУППА

ДРОФА ВЕНТАНА ГРАФ

СЕРТИФИКАТ

Федотова
Катерина Николаевна

14 - 14 июня 2017 г.

приняла участие в методическом мероприятии:
Образовательный семинар

Информационно-методическое обеспечение образовательного процесса средствами УМК по искусству (музыка, изобразительное искусство, МХК) Объединенной издательской группы «ДРОФА»-«ВЕНТАНА-ГРАФ»-«Астрель»

Продолжительность мероприятия - 8 часов

А. А. Баранов,
директор по продвижению

Москва 2017






5 апреля 10:00 – 18:00

учитель.club

Цифра: инвестиции в педагога

Онлайн-конференция по современным инструментам работы педагога

Зарегистрироваться

учитель.club

- ✓ Цифровые инструменты в работе педагога
- ✓ Образ жизни педагога
- ✓ Современные педагогические методики

Для участия нужен только доступ к интернету. Каждому участнику выдается именной сертификат



корпорация

российский
учебник

Благодарим за внимание!

Контакты для связи:

+7 (499) 270 13 53 доб. 2833

Fedotova.KN@drofa.ru

