*Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение*

*«Табар-Черкийскаясредняя общеобразовательная школа»*

*Апастовского муниципального района Республики Татарстан*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено» | «Согласовано» | **«Утверждаю»** |
| на заседании ШМО  протокол №\_1 от 26.08.22г.  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_ /Молодцова Н.С./ | Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Хураськина И.Б./ | Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_/ Щербакова Л.И./  Приказ №\_96 от 26.08.2022г. |

### Рабочая программа

**по предмету «Физическая культура»**

**7класс**

**Составитель:**

**Антонова М.И**

**Учитель физической культуре первой квалификационной категории**

**2022-2023 учебный год**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа по физической культуре для 7 классасоставлена на основе:

* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г. №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями)
* Основной образовательной программы МБОУ «Табар-Черкийская средняя общеобразовательная школа» Апастовского муниципального района Республики Татарстан, реализующего федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования.
* Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Табар-Черкийская средняя общеобразовательная школа» Апастовского муниципального района Республики Татарстан на 2022 – 2023 учебный год (утвержденного решением педагогического совета, Протокол №1 от 26.08.2022г.; Приказ № 91 от 26 августа 2022 года);
* Годового календарного учебного графика МБОУ «Табар- Черкийская СОШ» на 2022 – 2023 учебный год. (Приказ № 90 от 26 августа 2022 года)
* **Место учебного курса**: по учебному плану МБОУ «Табар- Черкийская СОШ» на 2022-2023 учебный год на изучение *«физическая куьтура*» в 7 классе отводится 3часов в неделю. Рабочая программа рассчитана на 35 недель.

**Требование к уровню подготовки**

**В результате изучения физической культуры ученик должен**

**знать/понимать:**

- роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактике вредных привычек;

- основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;

- способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

**уметь:**

- составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей организма;

- выполнять акробатические, гимнастические, легкоатлетические упражнения, технические действия в спортивных играх;

- выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, адаптивной (лечебной) физической культуры с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;

- осуществлять наблюдение за своим физическим развитием и индивидуальной физической подготовленностью, контроль за техникой выполнения двигательных действий и режимом физической нагрузки;

- соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении туристических походов;

- осуществлять судейство школьных соревнований по одному из базовых видов спорта;

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

-проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств, совершенствованию техники движений;

- включения занятий физической культурой и спортом в активный отдых и досуг.

**Содержание курса**

**Основы физической культуры и здорового образа жизни**

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, профилактике вредных привычек. Оздоровительные системы физического воспитания и спортивная подготовка.

Двигательные действия, физические качества, физическая нагрузка. Контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, техникой выполнения упражнений, соблюдением режимов физической нагрузки.

Правила поведения и техники безопасности при выполнении физических упражнений.

Нормы этического общения и коллективного взаимодействия в игровой и соревновательной деятельности.

Правила соревнований по одному из базовых видов спорта.

Командные (игровые) виды спорта. Правила соревнований по футболу(минифутболу),баскетболу(минибаскетболу),волейболу.

**Физкультурно-оздоровительная деятельность**

Комплексы утренней и дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз, физкультпауз (физкультминуток), элементы релаксации и аутотренинга.

Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата, регулирования массы тела и формирования телосложения.

Комплексы упражнений для развития основных физических качеств, функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

Упражнения и комплексы из современных оздоровительных систем физического воспитания, адаптивной физической культуры.

Основы туристской подготовки.

Способы закаливания организма, простейшие приемы самомассажа.

**Спортивно-оздоровительная деятельность**

Акробатические упражнения и комбинации (кувырки, перекаты, стойки, упоры, прыжки с поворотами, перевороты).

Гимнастические упражнения и комбинации на спортивных снарядах (висы, упоры, махи, перемахи, повороты, передвижения, стойки и соскоки). Гимнастическая полоса препятствий. Лазание по канату. Упражнения и композиции ритмической гимнастики, танцевальные движения.

Легкая атлетика: спортивная ходьба, бег на короткие, средние и длинные дистанции, барьерный, эстафетный и кроссовый бег, прыжки в длину и высоту с разбега, метание малого мяча.

Лыжная подготовка: основные способы передвижения на лыжах, техника выполнения спусков, подъемов, поворотов, торможений.

Спортивные игры: технические приемы и тактические действия в баскетболе, волейболе, футболе, мини-футболе.

Основные способы плавания: кроль на груди и спине, брасс.

Упражнения культурно-этнической направленности: сюжетно-образные и обрядовые игры.

Элементы техники национальных видов спорта.

Элементы техники национальных видов спорта.

Специальная подготовка :

**футбол** - передача мяча, ведение мяча, игра головой, использование корпуса, обыгрыш сближающихся противников, финты ;

**баскетбол** - передача мяча, ведение мяча, броски в кольцо, действия нападающего против нескольких защитников ;

**волейбол** - передача мяча через сетку, нижняя прямая подача, прием мяча после подачи .

Подготовка к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, предусмотренных Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом "Готов к труду и обороне" (ГТО).

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема урока** | **Кол-во часов** | **Дата** | | **Примечание** |
| **план** | **Факт.** |
|  | Р**аздел: Легкая атлетика** | | | |  |
| 1 | **Формирование знаний о правилах безопасного поведения в местах занятий по физической культуре.Высокий старт*.* Стартовый разгон.** | 1 | **02.09.2022** |  |  |
| 2 | **Бег по дистанции *(50-60 м).* Встречные эстафеты.** | 1 | **06.09.2022** |  |  |
| 3 | **Линейная эстафета. Специальные беговые упражнения.** | 1 | **07.09.2022** |  |  |
| 4 | **Финиширование. Линейная эстафета.** | 1 | **09.09.2022** |  |  |
| 5 | **Бег на результат *(60 м).*** | 1 | **13.09.2022** |  |  |
| 6 | **Прыжок в длину способом «согнув но­ги».** | 1 | **14.09.2022** |  |  |
| 7 | **Метание мяча *(150 г) с* 3-5 шагов на дальность.** | 1 | **16.09.2022** |  |  |
| 8 | **Прыжок в длину с 9-1 1 беговых шагов, приземле­ние.** | 1 | **20.09.2022** |  |  |
| 9 | **Прыжок в длину на результат.** | 1 | **21.09.2022** |  |  |
| 10 | **Бег на сред­ние дистан­ции.** | 1 | **23.09.2022** |  |  |
| 11 | **Бег 1500 м.** | 1 | **27.09.2022** |  |  |
|  | **Раздел: Баскетбол** | | | | |
| 12 | **Передвижения игрока. Повороты с мячом.** | 1 | **28.09.2022** |  |  |
| 13 | **Передача мяча двумя руками от груди на месте с пассивным сопротивлением защитника.** | 1 | **30.09.2022** |  |  |
| 14 | **Позиционное нападение с изменением позиций.** | 1 | **04.10.2022** |  |  |
| 15 | **Ведение мяча в движении с низкой высотой отскока.** | 1 | **05.10.2022** |  |  |
| 16 | **Бросок мяча в движении.** | 1 | **07.10.2022** |  |  |
| 17 | **Техника ведения мяча в движении с разной высотой от­скока . изменени­ем направления.** | 1 | **11.10.2022** |  |  |
| 18 | **Пози­ционное нападение с изменением позиций.** | 1 | **12.10.2022** |  |  |
| 19 | **Передачи мяча с отскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника.** | 1 | **14.10.2022** |  |  |
| 20 | **Ведение мяча в дви­жении со средней высотой отскока и изменением направления.** | 1 | **18.10.2022** |  |  |
| 21 | **Бро­сок мяча двумя руками от головы с места с сопро­тивлением.** | 1 | **19.10.2022** |  |  |
| 22 | **Быстрый прорыв *(2 х 1).* Учеб­ная игра.** | 1 | **21.10.2022** |  |  |
| 23 | **Сочетание приемов передвижений и остановок иг­рока.** | 1 | **25.10.2022** |  |  |
| 24 | **Бросок мяча двумя руками от головы с места с сопротивлением.** | 1 | **26.10.2022** |  |  |
| 25 | **Техники броска мяча дву­мя руками от го­ловы с места с со­противлением.** | 1 | **28.10.2022** |  |  |
| 26 | **Быстрый прорыв *(2 х 1).*** | 1 | **08.11.2022** |  |  |
| 27 | **Учебная игра.** | 1 | **09.11.2022** |  |  |
| 28 | **Штрафной бросок. Игровые задания *(2* х2,*3 хЗ).*** | 1 | **11.11.2022** |  |  |
| 29 | **Оценка техники передачи мяча в тройках со сме­ной места.** | 1 | **15.11.2022** |  |  |
| 30 | **Игровые задания *(2x1,3 х1).* Учебная игра.** | 1 | **16.11.2022** |  |  |
|  | **Раздел: Гимнастика** | | | | |
| 31 | **Строевые упражнения.** | 1 | **18.11.2022** |  |  |
| 32 | **Подъем переворотом в упор, передвижение в висе (м.)** | 1 | **22.11.2022** |  |  |
| 33 | **Махом одной ногой, толчком другой подъем переворотом (д.).** | 1 | **23.11.2022** |  |  |
| 34 | **Выполнение ОРУ с гимнастической палкой *(5-6 упражнений).*** | 1 | **25.11.2022** |  |  |
| 35 | **Подтягивания в висе. Упражнения на гимнастической скамейке.** | 1 | **29.11.2022** |  |  |
| 36 | **Оценка техники**  **выполнения висов.** | 1 | **30.11.2022** |  |  |
| 37 | **Опорный прыжок способом «согнув ноги» (м.)** | 1 | **02.12.2022** |  |  |
| 38 | **Прыжок способом «ноги врозь» (д.)** | 1 | **06.12.2022** |  |  |
| 39 | **Выполнение комплекса ОРУ с обручем.** | 1 | **07.12.2022** |  |  |
| 40 | **Эстафеты. Развитие скоростно-силовых способностей.** | 1 | **09.12.2022** |  |  |
| 41 | **Техники выполнения ком­плекса ОРУ.** | 1 | **13.12.2022** |  |  |
| 42 | **Техника выполнения опор­ного прыжка.** | 1 | **14.12.2022** |  |  |
| 43 | **Акробатика. Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.).** | 1 | **16.12.2022** |  |  |
| 44 | **Кувы­рок назад в полушпагат.** | 1 | **20.12.2022** |  |  |
| 45 | **Лазание по канату в два приема.*Элементы единоборств.*** | 1 | **21.12.2022** |  |  |
| 46 | **Кувырок вперед в стойку на лопатках (м.). Кувы­рок назад в полушпагат. «Мост» из положения стоя без помощи (д.).*Элементы единоборств.*** | 1 | **21.12.2022** |  |  |
| 47 | **Лазание по шесту в три при­ема.*Элементы единоборств.*** | 1 | **23.12.2022** |  |  |
| 48 | **Техника выполнения акробатических упражнений.** | 1 | 27.12.2022 |  |  |
|  | **Раздел: Лыжная подготовка** | | | | |
| 49 | **Скольжение без палок.** | 1 | 10.01.2023 |  |  |
| 50 | **Одновременный двушажный ход.** | 1 | 11.01.2023 |  |  |
| 51 | **Одновремен-ныйбесшажный ход.** | 1 | **13.01.2023** |  |  |
| 52 | **Эстафетный бег.** | 1 | **17.01.2023** |  |  |
| 53 | **Подъем «елочкой».** | 1 | **18.01.2023** |  |  |
| 54 | **Одновременный одношажный ход.** | 1 | **20.01.2023** |  |  |
| 55 | **Торможение плугом.** | 1 | **24.01.2023** |  |  |
| 56 | **Спуски и подъемы.** | 1 | **25.01.2023** |  |  |
| 57 | **Подъем елочкой.** | 1 | **27.01.2023** |  |  |
| 58 | **Повороты на месте.** | 1 | **31.01.2023** |  |  |
| 59 | **Повороты на месте.** | 1 | **01.02.2023** |  |  |
| 60 | **Прохождение дистанции 3,5 км.** | 1 | **03.02.2023** |  |  |
| 61 | **Лыжные гонки 1 км.** | 1 | **07.02.2023** |  |  |
| 62 | **Спуски с горки.** | 1 | **08.02.2023** |  |  |
| 63 | **Прохождение дистанции 2 -2,5км.** | 1 | **10.02.2023** |  |  |
|  | **Раздел: Волейбол** | | | | |
| 64 | **Стойки и передвижения игрока.** | 1 | **14.02.2023** |  |  |
| 65 | **Передача мяча сверху двумя руками в парах через сетку.** | 1 | **15.02.2023** |  |  |
| 66 | **Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.** | 1 | **17.02.2023** |  |  |
| 67 | **Техника передачи мяча сверху двумя ру­ками в парах че­рез сетку.** | 1 | **21.02.2023** |  |  |
| 68 | **Прием мяча снизу двумя руками после подачи.** | 1 | **22.02.2023** |  |  |
| 69 | **Нижняя прямая подача мяча. Эстафеты.** | 1 | **24.02.2023** |  |  |
| 70 | **Эстафеты. Игра по упрощен­ным правилам.** | 1 | **28.02.2023** |  |  |
| 71 | **Игровые задания на укоро­ченной площадке.** | 1 | **01.03.2023** |  |  |
| 72 | **Техника приема мяча сни­зу двумя руками через сетку** | 1 | **03.03.2023** |  |  |
| 73 | **Нападающий удар после под­брасывания партнером.** | 1 | **07.03.2023** |  |  |
| 74 | **Игровые задания на укоро­ченной площадке.** | 1 | **10.03.2023** |  |  |
| 75 | **Техника нижней прямой подачи мяча.** | 1 | **14.03.2023** |  |  |
| 76 | **Комбинации из освоенных элементов.** | 1 | **15.03.2023** |  |  |
| 77 | **Нападающий удар**  **после подбрасывания партнером.** | 1 | **17.03.2023** |  |  |
| 78 | **Тактика свобод­ного нападения. Игра по упрощенным правилам.** | 1 | **21.03.2023** |  |  |
| 79 | **Нижняя прямая подача мяча.Национальная татарская борьба.** | 1 | **22.03.2023** |  |  |
| 80 | **Нападающий удар после подбрасывания партнером.История возникновения и развития.** | 1 | **24.03.2023** |  |  |
| 81 | **Игра по упрощенным правилам.Эстафеты с применением элементов национальных игр.** | 1 | 04.04.2023 |  |  |
| 82 | **Освоение техники плавания** | 1 | 05.04.2023 |  |  |
| 83 | **Освоение техники плавания: брасс** | 1 | **07.04.2023** |  |  |
| 84 | **Освоение техники плавание :кроль на груди** | 1 | **11.04.2023** |  |  |
| 85 | **Освоение техники плавание :кроль на спине** | 1 | **12.04.2023** |  |  |
| 86 | **Закрепление изученного материала** | 1 | **14.04.2023** |  |  |
|  | **Раздел: Футбол** | | | | |
| 87 | **Удары по воротам на точность.** | 1 | **18.04.2023** |  |  |
| 88 | **Удары по мячу серединой подъема.** | 1 | **19.04.2023** |  |  |
| 89 | **Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника.** | 1 | **21.04.2023** |  |  |
| 90 | **Остановка летящего мяча серединой подъема.** | 1 | **25.04.2023** |  |  |
| 91 | **Игра вратаря.** | 1 | **26.04.2023** |  |  |
| 92 | **Выход вратаря из ворот и отбор мяча** | 1 | **28.04.2023** |  |  |
| 93 | **Закрывание игрока.** | 1 | **02.05.2023** |  |  |
| 94 | **Техника перемещений и владения мячом.** | 1 | **03.05.2023** |  |  |
| 95 | **Ведение, удар, прием мяча** | 1 | **05.05.2023** |  |  |
|  | **Раздел: Легкая атлетика** | | | | |
| 96 | **Высокий старт*.* Бег по дистанции.** | 1 | **10.05.2023** |  |  |
| 97 | **Специальные беговые упражнения. Челночный бег *(3 х 10).*** | 1 | **12.05.2023** |  |  |
| 98 | **Высокий старт *(20-40 м).* Бег по дистанции *(50-60 м).*** | 1 | **16.05.2023** |  |  |
| 99 | **Финиширование. Эстафеты.** | 1 | **17.05.2023** |  |  |
| 100 | **Бег на результат *(60 м).*** | 1 | **19.05.2023** |  |  |
| 101 | **Прыжок в высоту с 9-1 1 беговых шагов способом «перешагива-ние».** | 1 | **23.05.2023** |  |  |
| 102 | **Метание мяча *(150 г)* на дальность с 3-5 шагов.** | 1 | **24.05.2023** |  |  |
| 103 | **Техника прыжка в длину.** | 1 | **26.05.2023** |  |  |
| 104 | **Техника метания мяча с разбега.** | 1 | **30.05.2023** |  |  |
| 105 | **Оценка техники**  **прыжка в высоту.** | 1 | **31.05.2023** |  |  |

**ПРИЛОЖЕНИЕ**

**Критерии оценивания**

Выставление оценок в классный журнал (по 5- балльной системе) – практический курс

осуществляется следующим образом:

«5» - упражнение выполнено правильно, легко, уверенно, в нужном ритме;

«4» - упражнение выполнено правильно, свободно, но при этом допущено две незначительных ошибки, например, небольшое нарушение ритма движения, смелости;

«3» - упражнение выполнено, в основном правильно, но с одной значительной или с тремя незначительными ошибками, т.е. недостаточно четко и ритмично, с отдельными отклонениями в направлении амплитуды и других характерных движения – скорости, силы или наблюдается заметная скованность движения;

«2» - упражнение выполнено не правильно, с нарушением схемы движения, с двумя-тремя значительными ошибками, с пропуском отдельных элементов.

Кроме оценок за физическую подготовленность учитель ставит оценки за освоение знании и двигательных умений (их объем определен образовательным стандартом). Критерии оценки может определять сам педагог, не вступая в противоречие с образовательным стандартом.

*Итоговые оценки*

Оценка за четверть и полугодие выводится на основании текущих.

Итоговая оценка за год выставляется на основании четвертных и зачета (экзамена) по физической культуре (для выпускных классов) и за счет прироста в тестировании.

Основные критерии выставления оценок по теоретическому курсу

«5» - ставится если:

- полно, осознано и правильно раскрыто содержание материала в объеме программы и учебника;

- есть самостоятельность и уверенность суждений, использованы ранее приобретенные знания (как на уроках ОБЖ, так и на уроках по другим предметам), а так же знания из личного опыта и опыта других людей;

- рассказ построении логически последовательно грамотно с использованием обще научных приемов (анализа, сравнения, обобщение и выводов);

- четко и правильно даны определения и раскрыто содержание понятий, верно, использованы научные термины.

«4» - выставлена тогда когда:

- раскрыто основное содержание материала, ответ самостоятелен и построен достаточно уверенно и грамотно в речевом отношении;

- в основном правильно даны определения понятий и использованы научные термины;

- определение понятий не полное, допускаются не значительные нарушения последовательность, искажение, 1-2 не точности в ответе при использовании научных терминов.

«3» - ставится если:

- усвоено основное содержание учебного материала, но изложено фрагментарно, не всегда последовательно;

- определения понятий не достаточно четкие;

- не используются в качестве доказательства выводы и обобщения или допускаются ошибки при их изложении, неумело применяются полученные знания в жизненных ситуациях, но могут быть устранены с помощью учителя;

- допускаются ошибки и нет точности в использовании научной терминологии и определении понятий

«2» - получает тот кто:

- не раскрыл основное содержание учебного материала;

- не дал ответы на вспомогательные вопросы учителя;

- при проверке выполнения Д.З. не ответив не на один из вопросов;

- допускаются грубые ошибки в определении понятий и использовании терминологии.

**Контрольные тесты – упражнения**

**VII класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Контрольные упражнения | Мальчики | | | Девочки | | |
| «3» | «4» | «5» | «3» | «4» | «5» |
| Тесты:  1.Бег 30 м (сек) | 5,8 | 5,7 | 5,2 | 6,1 | 6,0 | 5,5 |
| 2.Прыжок в длину с места (см) | 137 | 152 | 177 | 134 | 147 | 170 |
| 3.Метание набивного мяча (см) | 390 | 415 | 455 | 345 | 395 | 475 |
| 4.Бег 1500 м (мин, сек) | 8,00 | 7,30 | 7,00 | 8,30 | 8,00 | 7,30 |
| 5.Сила кисти (кг) | 17,0 | 22,0 | 28,0 | 18,0 | 22,0 | 28,0 |
| 6.Челночный бег 4x9 м (сек) | 11,0 | 10,7 | 10,4 | 11,5 | 11,0 | 10,8 |
| 7.Поднимание туловища из положения, лежа за 1 мин.(кол-во раз) | 35 | 40 | 45 | 25 | 30 | 35 |
| 8.Подтягивание, из виса лежа(95см,110см), (кол-во раз) | 7 | 11 | 15 | 11 | 15 | 19 |
| 9.Наклон вперед из положения, сидя(+см) | 5,0 | 8,0 | 10,0 | 6,0 | 9,0 | 13,0 |
| 10.Прыжки через скакалку за 1 мин (кол-во раз) | 85 | 95 | 100 | 45 | 70 | 100 |
| Нормы:  1.Бег 60 м (сек) | 11,1 | 10,4 | 9,8 | 11,2 | 10,6 | 10,3 |
| 2.Бег 1500 м (мин,сек) | 8,00 | 7,30 | 7,00 | 8,30 | 8,00 | 7,30 |
| 3.Прыжок в длину с разбега (см) | 270 | 310 | 340 | 230 | 270 | 310 |
| 4.Прыжок в высоту (см) | 90 | 105 | 110 | 85 | 95 | 105 |
| 5.Метание мяча 150 г(м) | 21 | 27 | 34 | 15 | 18 | 23 |
| 6.Подтягивание на высокой перекладине (кол-во раз) | 4 | 5 | 7 | - | - | - |
| 7.Бег на лыжах 2 км. | 15,00 | 14,30 | 14,00 | 15,30 | 15,00 | 14,30 |

**Перечень учебно-методического обеспечения.**

- В.И.Лях, А.А.Зданевич; Комплексная программа физического воспитания 1-11 классы, Москва: «Просвещение»,2005

**Список дополнительной литературы.** - Р.А.Абзалов, З.Г.Нигматов «Программа для средних общеобразовательных учреждений», Казань « Магариф»,2005 - В.И. Ковалько «Поурочные разработки по физической культуре» 5-9 классы, Москва «ВАКО», 2009

- Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры/ справ.-метод, пособие.- М.: ООО «Издательство АСТ» ; ООО «Издательство Астрель», 2003.- 526 с.

**Электронно-образовательные ресурсы** [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib"&HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib"lib\_no=32922HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib"&HYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib"tmpl=libHYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib" сеть  творческих  учителей/сообщество  учителей  физHYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib".кHYPERLINK "http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib"ультуры](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib)

[http://www.fizkultura-na5.ru/HYPERLINK "http://www.trainer.h1.ru/HYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22-%20сайт%20учителя%20физHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22.кHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22ультуры"- сайт  учителя  физHYPERLINK "http://www.trainer.h1.ru/HYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22-%20сайт%20учителя%20физHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22.кHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22ультуры"ической кHYPERLINK "http://www.trainer.h1.ru/HYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22-%20сайт%20учителя%20физHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22.кHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22ультуры"ультуры](http://www.trainer.h1.ru/HYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib%22-%20сайт%20учителя%20физHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib%22.кHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib%22ультуры)

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

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

[http://www.pfo.ruHYPERLINK "http://www.pfo.ru/" HYPERLINK "http://www.pfo.ru/"— HYPERLINK "http://www.pfo.ru/"СайтHYPERLINK "http://www.pfo.ru/" Приволжского федерального округа](http://www.pfo.ru/)

<http://www.sportreferats.narod.ru/>           Рефераты на спортивную тематику.  
 [http://www.infosport.ru/press/fkvot/HYPERLINK "http://www.infosport.ru/press/fkvot/HYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22%20-%20Физическая %20культура:%20воспитание, %20образование,%20тренировка.%20Ежеквартальный%20научно-методический%20журнал%20Российской%20Академии%20Образования%20Российской%20Государственной%20Академии%20Физической%20Культуры." - Физическая  культура: воспитание,  образование, тренировка. Ежеквартальный научно-методический журнал Российской Академии Образования Российской Государственной Академии Физической Культуры.](http://www.infosport.ru/press/fkvot/HYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib%22%20-%20Физическая %20культура:%20воспитание, %20образование,%20тренировка.%20Ежеквартальный%20научно-методический%20журнал%20Российской%20Академии%20Образования%20Российской%20Государственной%20Академии%20Физической%20Культуры.)

[http://tpfk.infosport.ruHYPERLINK "http://tpfk.infosport.ru/" – HYPERLINK "http://tpfk.infosport.ru/"THYPERLINK "http://tpfk.infosport.ru/"еорияHYPERLINK "http://tpfk.infosport.ru/"  и  практика  физической  культуры. Ежемесячный научно-теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской Государственной Академии физической культуры](http://tpfk.infosport.ru/)

[http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htmHYPERLINK "http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htmHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22%20- %20Спортивная%20жизнь%20России.%20Электронная%20версия%20ежемесячного%20иллюстрированного%20журнала." -  Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.](http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index.htmHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib%22%20- %20Спортивная%20жизнь%20России.%20Электронная%20версия%20ежемесячного%20иллюстрированного%20журнала.)

[http://festival.1september.ru/HYPERLINK "http://festival.1september.ru/HYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22%20-%20Фестиваль %20HYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22педHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22.иHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22дейHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22 %20«Открытый %20урок»" - Фестиваль  HYPERLINK "http://festival.1september.ru/HYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22%20-%20Фестиваль %20HYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22педHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22.иHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22дейHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22 %20«Открытый %20урок»"педHYPERLINK "http://festival.1september.ru/HYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22%20-%20Фестиваль %20HYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22педHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22.иHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22дейHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22 %20«Открытый %20урок»".иHYPERLINK "http://festival.1september.ru/HYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22%20-%20Фестиваль %20HYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22педHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22.иHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22дейHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22 %20«Открытый %20урок»"дейHYPERLINK "http://festival.1september.ru/HYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22%20-%20Фестиваль %20HYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22педHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22.иHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22дейHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\_no=22924&lib\_no=32922&tmpl=lib%22 %20«Открытый %20урок»"  «Открытый  урок»](http://festival.1september.ru/HYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib%22%20-%20Фестиваль %20HYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib%22педHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib%22.иHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib%22дейHYPERLINK%20%22http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib%22 %20)

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

 Сайты спортивных федераций РФ

[http://www.parasport.ruHYPERLINK "http://www.parasport.ru/" — Федерация парашютного спорта](http://www.parasport.ru/)

[http://www.basket.ruHYPERLINK "http://www.basket.ru/" — Федерация баскетбола](http://www.basket.ru/)

[http://www.paintball.ruHYPERLINK "http://www.paintball.ru/" — Федерация HYPERLINK "http://www.paintball.ru/"спортивногоHYPERLINK "http://www.paintball.ru/"HYPERLINK "http://www.paintball.ru/"пейнтболаHYPERLINK "http://www.paintball.ru/"](http://www.paintball.ru/)

[http://www.shaping.ruHYPERLINK "http://www.shaping.ru/" — Федерация шейпинга](http://www.shaping.ru/)

[http://www.aiki.ruHYPERLINK "http://www.aiki.ru/" — Федерация айкидо](http://www.aiki.ru/)

[http://www.far.risk.ruHYPERLINK "http://www.far.risk.ru/" — Федерация альпинизма](http://www.far.risk.ru/)

[http://www.aerobics.ruHYPERLINK "http://www.aerobics.ru/" — Федерация аэробики](http://www.aerobics.ru/)