Согласовано Утверждаю

Зам. директора по УВР Директор школы Хотеенков В.А.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

« \_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 « \_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018

**Рабочая программа**

**по физической культуре**

**9 класс**

**Сныткино**

**2018**

**Пояснительная записка**

Рабочая учебная программа по физической культуре для 9 класса составлена на основе :

* Федерального компонента государственного образовательного стандарта начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденного Приказом Министерства образования Российской Федерации от 05 марта 2004 года № 1089 (с изменениями от 23 июня 2015 года);
* Приказа Минобрнауки РФ от 31.03.2014 года № 253 «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования;
* СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 г. № 189, зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 г, регистрационный номер 19993);
* Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов (Авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2012г.).

**Место учебного предмета в учебном плане**

В соответствии с учебным планом МБОУ Сныткинская СОШ 2018-2019 уч.г

рабочая программа по предмету «Физическая культура» для 9 класса рассчитана на 102ч (3ч/н)

-**УМК** Физическая культура. 8-9 кл.: учебник для общеобразовательных учреждений /В. И. Лях – М., 2013.

**Цель и задачи учебного предмета «Физическая культура»**

**Цель:** содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

**Задачи:**

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости;

- формирование у обучающихся интеллектуальной честности и объективности, способности к преодолению стереотипов, вытекающих из обыденного опыта;

- воспитание качеств личности, обеспечивающих социальную мобильность, способность принимать самостоятельные решения;

- формирование качеств мышления, необходимых для адаптации в современном информационном обществе;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности;

- формирование представлений о физической культуре как части общечеловеческой культуры, о значимости физической культуры в развитии цивилизации и современного общества;

- развитие представлений о физической культуре как форме описания и методе познания действительности;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья, работоспособностей и развитие физических способностей;

- выработка установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизн- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявление предрасположенности к тем или иным видам спорта

**Общая характеристика учебного предмета «Физическая культура»**

Согласно Концепции развития содержания образования в области физической культуры, основой образования по физической культуре является двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В рамках школьного образования активное освоение данной деятельности позволяет школьникам не только совершенствовать физические качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы и нравственные качества, формировать со знание и мышление, творческий подход и самостоятельность.

Содержанием рабочей учебной программы предусматривается освоение материала по следующим сквозным образовательным линиям:

- спортивные игры: баскетбол, волейбол;

- гимнастика с элементами акробатики;

- легкоатлетические упражнения;

- лыжная подготовка.

Учебный предмет «Физическая культура» призван сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве биологического, психического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствования его психофизической природы.

В соответствии со структурой двигательной (физкультурной) деятельности рабочая учебная программа включает в себя три основных учебных раздела: «Знания о физической культуре» (информационный компонент деятельности), «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» (операциональный компонент деятельности), «Физическое совершенствование» (процессуально-мотивационный компонент деятельности).

Раздел «Знания о физической культуре» соответствует основным представлениям о развитии познавательной активности человека и включает в себя такие учебные темы, как «История физической культуры и ее развитие в современном обществе», «Базовые понятия физической культуры» и «Физическая культура человека». Эти темы включают сведения об истории древних и современных Олимпийских игр, основных направлениях развития физической культуры в современном обществе, о формах организации активного отдыха и укрепления здоровья средствами физической культуры.

Раздел «Способы двигательной (физкультурной) деятельности» содержит задания, которые ориентированы на активное включение учащихся в самостоятельные формы занятий физической культурой. Этот раздел соотносится с разделом «Знания о физической культуре» и включает в себя темы «Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой» и «Оценка эффективности занятий физической культурой».

Раздел «Физическое совершенствование», наиболее значительный по объему учебного материала, ориентирован на гармоничное физическое развитие, всестороннюю физическую подготовку и укрепление здоровья школьников. Этот раздел включает в себя несколько тем

Тема «Физкультурно-оздоровительная деятельность» ориентирована на решение задач по укреплению здоровья учащихся. Здесь даются комплексы упражнений из современных оздоровительных систем физического воспитания, помогающие коррекции осанки и телосложения, оптимальному развитию систем дыхания и кровообращения, а также упражнения адаптивной физической культуры, которые адресуются в первую очередь школьникам, имеющим отклонения в физическом развитии и в состоянии здоровья.

Тема «Спортивно-оздоровительная деятельность с общеразвивающей направленностью» ориентирована на физическое совершенствование учащихся и включает в себя средства общей физической и технической подготовки.

Тема «Прикладно-ориентированные упражнения» поможет подготовить школьников к предстоящей жизни, качественному освоению различных профессий. Решение этой задачи предлагается осуществить посредством обучения детей жизненно важным навыкам и умениям различными способами, в вариативно изменяющихся внешних условиях. Данная тема представляется весьма важной для школьников, которые готовятся продолжать свое образование в системе средних профессиональных учебных заведений.

Тема «Упражнения общеразвивающей направленности» предназначена для организации целенаправленной физической подготовки учащихся и включает в себя физические упражнения на развитие основных физических качеств.

Основные формы организации образовательного процесса в основной школе — уроки физической культуры, физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования и праздники, занятия в спортивных секциях и кружках, самостоятельные занятия физическими упражнениями (домашние занятия).

Уроки физической культуры — это основная форма организации учебной деятельности учащихся в процессе освоения ими содержания предмета. В 9 классе уроки физической культуры подразделяются на три типа: уроки с образовательно-познавательной направленностью, уроки с образовательно-обучающей направленностью и уроки с образовательно-тренировочной направленностью. При этом, уроки по своим задачам и направленности учебного материала могут планироваться как комплексные (с решением нескольких педагогических задач) и как целевые (с преимущественным решением одной педагогической задачи).

Программа по учебному предмету «Физическая культура» разработана с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья учащихся 9 классов.

**Описание места учебного предмета в учебном плане**

Предмет «Физическая культура» является необходимым компонентом общего образования школьников. Рабочая учебная программа по физической культуре для 9 класса составлена из расчета часов, указанных в Базисном учебном плане образовательных учреждений общего образования и учебном плане МБОУ Погребская СОШ. Предмет «Физическая культура» изучается в 9 классе в объеме 102 часов, из расчета 3часа в неделю.

**Содержание учебного предмета «Физическая культура**

**Легкая атлетика (31 час):**  с  максимальной  скоростью  пробегать  60 м  из  положения   низкого  старта;  равномерном  темпе  бегать  до  20  мин  (мальчики) и  до  15  мин  (девочки); после  быстрого  разбега  с  9

13  шагов  совершать  прыжок  в  длину;  выполнять  с  9-13  шагов  разбега  прыжок  в  высоту  способом  «перешагивание»;метать  малый  мяч  и  мяч  150  г  с  места  и  с  разбега(10—12  м)  с  использованием  четырёхшажного  варианта  бросковых  шагов  с  соблюдением  ритма;  метать  малый  мяч  и  мяч  150  г   с  места  и  с  трёх  шагов  разбега  в  горизонтальную  и  вертикальную  цели  с  10-15 м,  метать  малый  мяч  и  мяч  150  г  с  места  по  медленно  и  быстро  движущейся  цели  с  10-  12  м.

**Гимнастика с элементами  и  акробатики (22 час):**  выполнять  комбинацию  из  четырёх  элементов  на  перекладине  (мальчики)  и  на  разновысоких  брусьях  (девочки);  опорные  прыжки  через  козла  в  длину  (мальчики) и  в  ширину  (девочки);  комбинацию  движений  с   одним  из  предметов(мяч,  палка, скакалка,  обруч),  состоящую  из  шести  элементов,  или  комбинацию,  состоящую  из  шести   гимнастических  элементов; выполнять  акробатическую  комбинацию  из  четырёх  элементов,  включающую  кувырки  вперёд  и  назад,  стойку  на  голове  и  руках,  длинный  кувырок  (мальчики),  кувырок  вперёд  и  назад  в  полушпагат,  мост  и  поворот  в  упор,  стоя  на  одном  колене  (девочки).

**Спортивные  игры (31 час):** Баскетбол-Технико-тактические действия в нападении (быстрое нападение) и защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Игра в баскетбол по правилам.

Волейбол -Технико-тактические командные действия (взаимодействие игроков передней линии в нападении; взаимодействие игроков задней линии при приеме мяча от нижней подачи; взаимодействие игроков задней и передней линии в нападении при приеме подачи). Игра в волейбол по правилам.

**Лыжная подготовка ( 18 час):** Попеременных четырёхшажный ход. Переход с попеременных ходов на одновременные. Преодоление контруклона Прохождение соревновательной дистанции 3 км.

**Способы  физкультурно оздоровительная  деятельность:** самостоятельно  выполнять  упражнения  на  развитие  быстроты,  координации,  выносливости,  силы,  гибкости;  соблюдать  правила  самоконтроля  и  безопасности  во  время  выполнения  упражнений.

**Способы  спортивной  деятельности:**   участвовать  в  соревновании  по  легкоатлетическому   четырёхборью: бег  60  м, прыжок  в  длину  или  в  высоту  с  разбега,  метание, бег  на  выносливость;  участвовать  в  соревнованиях  по  одному  из  видов  спорта.

**Правила  поведения  на  занятиях  физическими  упражнениями:**  соблюдать  нормы  поведения   в  коллективе,правила  безопасности,  гигиену  занятий  и  личную  гигиену;  помогать  друг  другу  и  учителю;   поддерживать  товарищей,  имеющих  недостаточную  физическую  подготовленность,  проявлять  активность,   самостоятельность,  выдержку  и  самообладание.

**Распределение учебного времени прохождения программного**

**материала по физической культуре**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы | Количество часов |
| 1 | Знания о физической культуре | В процессе урока |
| **2** | Легкая атлетика | 31 |
| 3 | Гимнастика | 22 |
| 4 | Спортивные игры (волейбол, баскетбол) | 31 |
| 5 | Лыжная подготовка | 18 |
|  | Итого: | 102 (105) |

**Календарно-тематическое планирование по физической культуре 9кл**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема урока | Кол час | | Матер.-технич.  обеспеч. | Элементы содержания | Требования к уровню подготовки обучающихся | Вид контроля | Дата проведения | |
| план | Факт. |
| ***Лёгкая атлетика*** (12) | | | | | | | | | |
| 1. | Инструктаж по охране труда. | | 1 |  | Первичный инструктаж на рабочем месте по технике безопасности. Инструктаж по л/а. Понятие об утомлении и переутомлении. Активный и пассивный отдых. | Знать требования инструкций.  Устный опрос |  |  |  |
| 2 | Техника низкого и высокого старта. | | 1 | Беговая дорожка  Флажок  свисток | Комплекс общеразвивающих упражнений с набивным мячом (КРУ). Повторение ранее пройденных стороевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Бег с хода 3 -4 х 40 – 60 м. Максимально быстрый бег на месте (сериями по 15 – 20 с.) Бег с ускорением (5- 6 серий по 20 – 30 м).. | Уметь демонстрировать  Стартовый разгон в беге на короткие дистанции | Оценка бега на 30м (сек):  м д  **«5» 4,9 5.1**  **«4» -5,1 5,4**  **«3» -5,5 5,8** |  |  |
| 3 | Стартовый разбег | | 1 | Беговая дорожка  Флажок  свисток | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Низкий старт и стартовое ускорение 5 -6 х 30 метров. Бег со старта 3- 4 х40 – 60 метров. | Уметь демонстрировать технику низкого старта | Текущий |  |  |
| 4 | Техника бега на короткие дистанции.. | | 1 | Беговая дорожка  Флажок, Свисток  Эстаф. палочки | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Бег с ускорением 2 – 3 серии по 20 – 40 метров. Эстафеты, встречная эстафета. | Уметь демонстрировать финальное усилие в беге. | Оценка прыжка в длину с места (см):  м д  **«5» - 200 190**  **«4» - 190 175**  **«3» - 180 160** |  |  |
| 5 | Техника челночного бега. Развитие скоростных способностей. | | 1 | Беговая дорожка  Флажок, Свисток  Эстаф. палочки | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. 3\*10 | Уметь демонстрировать технику челночного бега | М.: «5»-8,6 с;  «4» - 8,9 с;  «3» - 9,1 с;  Д.; «5» - 9,1 с;  «4» - 9,3 с;  «3» - 9,7 с. |  |  |
| 6 | Контрольный урок | | 1 | Беговая дорожка  Флажок, Свисток | ОРУ в движении. СУ. Специальные беговые упражнения. Скоростной бег.до40 метров. Бег 60 метров – на результат. | Уметь демонстрировать физические кондиции (скоростную выносливость). | Текущий |  |  |
| 7-8 | Техника бега на длинные дистанции.  Развитие выносливости. | | 2 | Беговая дорожка  Флажок, Свисток  Эстаф. палочки | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Многоскоки. Смешанное передвижение (бег в черодовании с ходьбой) до 4000 метров – мальчики, до 2500 метров – девочки.Спортивные игры. | Корректировка техники бега | Текущий |  |  |
| 9 | Контрольный урок | | 1 | Беговая дорожка  Флажок, Свисток  Гимн. скамья | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Преодоление полосы препятствий с использованием бега, ходьбы, прыжков, лазанием и перелезанием. Бег 1000 метров – на результат. | Тестирование бега на 1000 метров. | М.: 420-400-380 см; д.: 380-360-340 см. Оценка техники метания мяча |  |  |
| 10 | Техника прыжка с места | | 1 | Спец. прыжковая разметка | Комплекс с набивными мячами (до 1 кг). Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с места – на результат. Прыжок через препятствие (с 5 -7 беговых шагов), установленное у места приземления, с целью отработки движения ног вперед. | Уметь демонстрировать технику прыжка в длину с места. | Текущий |  |  |
| 11 | Прыжок в длину с разбега. | | 1 | прыжковая яма | ОРУ в движении. Специальные беговые упражнения. Прыжки в длину с 5 – 7 шагов разбега. Гладкий бег по стадиону 6 минут – на результат. | Уметь выполнять прыжок в длину с разбега. | М.: 8,30-9,00-9,20 мин; д.: 7,30-8,30-9,00 мин |  |  |
| 12 | Техника метания мяча | | 1 | Мячи для метания  прыжковая яма | ОРУ с теннисным мячом комплекс. Специальные беговые упражнения. Разнообразные прыжки и многоскоки. Броски и толчки набивных мячей: юноши – до 3 кг, девушки – до 2 кг. Метание теннисного мяча в горизонтальную и вертикальную цель (1 х 1) с расстояния: юноши – до 18 метров, девушки – до 12 – 14 метров.кг, девушки – до 1 кг. Метание на заданное расстояние. Метание т/мяча на дальность отскока от стены с места и с шага. Метание на дальность в коридоре5 -6 метров. | Уметь демонстрировать отведение руки для замаха. | Текущий |  |  |
| 12 |  | |  |  |  |  |  |  |  |
| Спортивные игры-15 час | | | | | | | | | |
| 13 | Баскетбол. | | 1 | Баскетбольные мячи | Разучивание сочетания перемещений и приемов. Совершенствование передачи мяча в движении, развития выносливости. Игры. Стойки и передвижения игрока. Передача мяча свер­ху двумя руками в прыжке в парах.. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь**играть в баскетбол, по упрощенным правилам, выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |
| 14 |  | | 1 | Баскетбольные мячи | Разучивание ведения мяча правой, левой рукой. Закрепление сочетаний перемещений и приемов. Совершенствование передачи мяча в движении. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь**играть в баскетбол, по упрощенным правилам, выполнять техниче­ские действия в игре. | Оценка техники передачи мяча сверху двумя ру­ками в прыжке в парах |  |  |
| 15 |  | | 1 | Баскетбольные мячи | Закрепление ведения мяча правой, левой рукой, Совершенствование передачи мяча в движении, сочетания перемещений и приемов. Игры.. | **Уметь**играть в баскетбол, по упрощенным правилам, выполнять технические действия в игре | Текущий |  |  |
| 16 |  | | 1 | Баскетбольные мячи | Разучивание бросков по кольцу в прыжке, нижней прямой подачи. Совершенствование передачи мяча в движении, ведение мяча правой, левой рукой, сочетание перемещений и приемов,. Учебная игра.. Развитие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол, по упрощенным правилам, выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |
| 17 |  | | 1 | Баскетбольные мячи | Закрепление бросков по кольцу в прыжке,. Совершенствование передачи мяча в движении, ведение мяча правой, левой рукой. Игры. | **Уметь**играть в баскетбол, по упрощенным правилам, выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |
| 18 |  | | 1 | Баскетбольные мячи | Совершенствование ведения правой, левой рукой, бросков по кольцу в прыжке,. Стойки и передвижения игрока. Учебная игра.. Развитие координационных способностей. | **Уметь**играть в баскетбол, по упрощенным правилам, выполнять техниче­ские действия в игре |  |  |  |
| 19 |  | | 1 | Баскетбольные мячи | Разучивание действия двух нападающих против одного защитника,. Совершенствование бросков по кольцу развития выносливости. Игры. | **Уметь**играть в баскетбол, волейбол по упрощенным правилам, выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |
| 20 |  | | 1 | Баскетбольные мячи | Закрепление действия двух нападающих против одного защитника. Совершенствование бросков по кольцу в прыжке .развития выносливости. Игры. Учебная игра. Раз­витие координационных способностей. | **Уметь** играть в баскетбол, по упрощенным правилам, выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |
| 21 |  | | 1 | Баскетбольные мячи | Совершенствование действия двух нападающих против одного защитника, Совершенствование развития выносливости. Игры. | **Уметь**играть в баскетбол, по упрощенным прави­лам, выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |
| 22 |  | | 1 | Баскетбольные мячи | Совершенствование действия двух нападающих против одного защитника, Совершенствование развития выносливости.  Учебная игра. Раз­витие координационных способностей. | **Уметь**играть в баскетбол, по упрощенным правилам, выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |
| 23 |  | | 1 | Баскетбольные мячи | Совершенствование действия двух нападающих против одного защитника,  Учебная игра. | **Уметь**играть в баскетбол, по упрощенным правилам, выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |
| 24 |  | | 1 | Баскетбольные мячи | Совершенствование действия двух нападающих против одного защитника,  Учебная игра. | **Уметь**играть в баскетбол, по упрощенным правилам, выполнять техниче­ские действия в игре | Оценка техники нижней прямой подачи |  |  |
| 25 |  | | 1 | Баскетбольные мячи | Совершенствование развития выносливости, подтягивания на перекладине. Игры. | **Уметь**играть в баскетбол, по упрощенным правилам, выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |
| 26 |  | | 1 | Баскетбольные мячи | Совершенствование развития выносливости, подтягивания на перекладине.  Развитие координационных способностей. | **Уметь**играть в баскетбол, по упрощенным прави­лам, выполнять техниче­ские действия в игре | Текущий |  |  |
| 27 |  | | 1 | Баскетбольные мячи | Подтягивание на перекладине (учет). Игры. | **Уметь**подтягиваться на перекладине, выполнять строевые упражнения | Оценка выполнения подтягивания (раз):м д  **«5» - 9 15**  **«4» - 7 10**  **«3» - 5 6** |  |  |
| Гимнастика -21час | | | | | | | | | |
| 28 | Гимнастика | | 1 | Гимн. маты,  Гимн. козел, конь | Разучивание длинного кувырка с 3-4 шагов разбега, наклон вперед (м), наклон вперед сидя на полу (д), стойки на голове и руках (м), лазание по канату на руках (м), мост (д), подъем переворотом силой на низкой перекладине (м), подъем переворотом махом (д), прыжок ноги врозь (м), опорный прыжок согнув ноги через козла (м), опорный прыжок боком через коня (д) | **Уметь** выполнять акробатические упражнения | Текущий |  |  |
| 29 |  | | 1 | Гимн. маты | Разучивание длинного кувырка с 3-4 шагов разбега(м.) из упора присев силой стойки на голове и руках(м.). Совершенствование развития выносливости. Игры. | **Уметь** выполнять акробатические упражнения | Текущий |  |  |
| 30 |  | | 1 | Гимн. маты | Наклон вперед(м.), наклон вперед сидя на полу(д.) (учет). Закрепление длинного кувырка с 3-4 шагов разбега(м.). из упора присев силой стойки на голове и руках(м.). Совершенствование развития выносливости. | **Уметь**выполнять акробатические упражнения | Текущий |  |  |
| 31 |  | | 1 | Гимн. маты  канат | Лазанье по канату на руках(м.), седа углом на бревне(д.)(учет). Разучивание соединения из 3-4 элементов(м.). Совершенствование из упора присев силой стойки на голове и руках, длинного кувырка с 3-4 шагов разбега(м.). Подготовка к контрольному уроку. Учебная игра. Развитие координационных способностей. | **Уметь** выполнять акробатические упражнения | Текущий |  |  |
| 32 |  | | 1 | Гимн. маты | Из упора присев силой стойка на голове и руках(м.),равновесия(д)(учет). Закрепление соединения из 3-4 элементов(м.). Совершенствование длинного кувырка с 3-4 шагов разбега(м.), развития выносливости. Игры. Контрольный урок по волейболу. | **Уметь** выполнять акробатические упражнения | Техника выполнения |  |  |
| 33 |  | | 1 | Гимн. маты  перекладина | Длинный кувырок с 3-4 шагов разбега(м.),мост(д)(учет). Совершенствование соединения из 3-4 элементов(м.). Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. Инструктаж по ТБ | **Уметь** выполнять акробатические упражнения | Текущий |  |  |
| 34 |  | | 1 | Гимн. маты  Перекладина  скамейка | Совершенствование соединения из 3-4 элементов(м.), развития выносливости. Игры. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие си­ловых способностей. Изложение взглядов и отноше­ний к физической, культуре, к ее материальным и духовным ценностям. | **Уметь**выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий |  |  |
| 35 |  | | 1 | Гимн. маты  Перекладина  скамейка | Совершенствование соединения из 3-4 элементов(м.), развития выносливости. Игры. Переход с шага на месте на ходьбу в колонне. Под­тягивания в висе. Подъем переворотом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Уп­ражнения на гимнастической скамейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь**выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий |  |  |
| 36 |  | |  | Гимн. маты | Соединение из 3-4 элементов(м.)(учет). Совершенствование развития выносливости. Игры | **Уметь**выполнять акробатические упражнения | Техника выполнения |  |  |
| 37 |  | | 1 |  | Лазание по канату в два приема на скорость(м.) (учет). Совершенствование развития выносливости. Игры. | **Уметь** выполнять акробатические упражнения | Кол-во сек:  **«5» - 12**  **«4» - 14**  **«3» - 17** |  |  |
| 38 |  | | 1 | Гимн. маты  перекладина | Сгибание и разгибание рук(м.)(учет) Разучивание подъема переворотом силой на низкой перекладине(м.), виса согнувшись(д.).Переход с шага на месте на ходьбу в колонне и в шеренге. Подтягивания в висе. Подъем перево­ротом силой (м.) Подъем переворотом махом (д.). ОРУ на месте. Упражнения на гимнастической ска­мейке. Развитие силовых способностей. | **Уметь** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Оценка техники выполнения подъема переворотом. Подтягивания в висе:  М: «5»- 10 р.; «4»-8р.;«3»-6р.; |  |  |
| 39 |  | | 1 | Гимн. маты  перекладина | Мост борцовский(м.)(учет). Разучивание размахивания и соскока назад на высокой перекладине(м.), виса прогнувшись(д.) Перестроение из колонны по одному в колонну по два, четыре в движении. Прыжок ноги врозь (м.). | **Уметь** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Техника выполнения |  |  |
| 40 |  | | 1 | Гимн. маты  перекладина | Разучивание подъема переворотом из виса на высокой перекладине(м.), из виса на подколенках соскока в упор присев(д.). Закрепление размахивания и соскока назад на высокой перекладине(м.), виса прогнувшись(д.). Совершенствование подъема переворотом силой на низкой перекладине(м.), виса согнувшись(д.). | **Уметь** выполнять строевые упражнения; выполнять упражнения в висе | Текущий |  |  |
| 41 |  | | 1 | Гимн. маты  перекладина | Закрепление подъема переворотом из виса на высокой перекладине(м.), из виса на подколенках соскока в упор присев(д.). Совершенствование размахивания и соскока назад на высокой перекладине(м.), виса прогнувшись(д.), подъема переворотом силой на низкой перекладине(м.), виса согнувшись(д.). | **Уметь**выполнять строевые упражнения | Текущий |  |  |
| 42 |  | | 1 | Гимн. маты  перекладина | Разучивание опорного прыжка. Совершенствование подъема переворотом из виса на высокой перекладине(м.), из виса на подколенках соскока в упор присев(д.), размахивания и соскока назад на высокой перекладине(м.), виса прогнувшись(д.), подъема переворотом силой на низкой перекладине(м.), виса согнувшись(д.). | **Уметь** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Текущий |  |  |
| 43 |  | | 1 | Гимн. маты  перекладина | Подъем переворотом силой на низкой перекладине(м.), вис согнувшись (д.)(учет).Закрепление опорного прыжка. Совершенствование размахивания и соскока назад на высокой перекладине(м.) ,подъема переворотом из виса на высокой перекладине(м.), виса прогнувшись(д.), из виса на подколенках соскок в упор присев(д.). | **Уметь** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Техника выполнения |  |  |
| 44 |  | | 1 | Гимн. маты  перекладина | Размахивание и соскок назад на высокой перекладине(м.), вис прогнувшись(д.)(учет). Совершенствование подъема переворотом силой на высокой перекладине(м.), из виса на подколенках соскок в упор присев(д.) опорного прыжка. | **Уметь** выполнять строевые упражнения; выполнять опорный прыжок; лазать по канату в два приема | Оценка техники выполнения опорного прыжка. Лазание по канату: 6 м –  12 с (м.) |  |  |
| 45 |  | | 1 | Гимн. маты  перекладина | Подъем переворотом из виса на высокой перекладине(м),из виса на подколенках соскок в упор присев(д)(учет).Совершенствование опорного прыжка согнув ноги через козла в длину(м),боком через коня(д)  Совершенствование развития выносливости. | **Уметь** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Техника выполнения |  |  |
| 46 |  | | 1 | Гимн. маты  Перекладина  гимн. конь | Совершенствование опорного прыжка согнув ноги через козла в длину(115см), боком через коня(110см), подтягивания на перекладине. Гимнастическая полоса препятствий. | **Уметь** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий |  |  |
| 47 |  | | 1 | Гимн. маты  гимн. конь | Опорный прыжок (учет). Гимнаст. полоса препятствий. | **Уметь** выполнять комбинацию из акробатических элементов | Техника выполнения |  |  |
| 48 |  | | 1 | Гимн. маты | Гимнаст. полоса препятствий. Совершенствование развития выносливости. | **Уметь**выполнять комбинацию из акробатических элементов | Текущий |  |  |
| Лыжная подготовка-18 час | | | | | | | | | |
| 49 | Лыжная подготовка | | 1 | Лыжный комплект | Разучивание перехода с одного хода на другой. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, развития выносливости. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Текущий | 10/01 |  |
| 50 |  | | 1 | Лыжный комплект | Закрепление перехода с одного хода на другой. Совершенствование попеременного двухшажного хода, одновременного двухшажного хода, развития выносливости. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в. | Техника передвижения | 11 |  |
| 51 |  | | 1 | Лыжный комплект | Попеременный двухшажный ход(учет). Совершенствование одновременного двухшажного хода, перехода с одного хода на другой, развития выносливости. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | 15 |  |
| 52 |  | | 1 | Лыжный комплект | Одновременный двухшажный ход(учет). Совершенствование перехода с одного хода на другой, одновременного одношажного хода. Разучивание попеременного четырехшажного хода. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | 17 |  |
| 53 |  | | 1 | Лыжный комплект | Совершенствование перехода с одного хода на другой, одновременного одношажного хода, одновременного бесшажного хода, развития выносливости,силы. Закрепление попеременного четырехшажного хода. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | 18 |  |
| 54 |  | | 1 | Лыжный комплект | Переход с одного хода на другой, лыжная гонка на 1 км, поднимание туловища за 60сек (учет). Совершенствование одновременного двухшажного и бесшажного, попеременного двухшажного и четырехшажного ходов, перехода с одного хода на другой, развития выносливости, силы. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | «5» - 50;  «4» - 40;  «3» -36; | 22 |  |
| 55 |  | | 1 | Лыжный комплект | Одновременный одношажный ход(учет). Совершенствование одновременного двухшажного и бесшажного, попеременного двухшажного и четырехшажного ходов, перехода с одного хода на другой, развития выносливости, силы. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | 24 |  |
| 56 |  | | 1 | Лыжный комплект | Одновременный бесшажный ход(учет).Совершенствование одновременного двухшажного и одношажного, попеременного двухшажного и четырехшажного ходов, перехода с одного хода на другой, развития выносливости, силы. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника подъема и спуска | 25 |  |
| 57 |  | | 1 | Лыжный комплект | Попеременный четырехшажный ход, подтягивание(учет). Совершенствование развития выносливости, силы, ходов. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника подъема и спуска | 29 |  |
| 58 |  | | 1 | Лыжный комплект | Совершенствование развития выносливости, силы, попеременных и одновременных ходов. Игры. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника подъема и спуска | 31 |  |
| 59 |  | | 1 | Лыжный комплект | Совершенствование развития выносливости, силы, попеременных и одновременных ходов. Игры. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника подъема и спуска | 1/02 |  |
| 60 |  | | 1 | Лыжный комплект | Совершенствование развития силы. Игры. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | 5 |  |
| 61 |  | | 1 | Лыжный комплект | Совершенствование развития выносливости, силы, ходов. Игры. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | 7 |  |
| 62 |  | | 1 | Лыжный комплект | Совершенствование развития выносливости, силы, ходов. Игры. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | 8 |  |
| 63 |  | | 1 | Лыжный комплект | Совершенствование развития выносливости, силы, ходов. Игры. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | 9 |  |
| 64 |  | | 1 | Лыжный комплект | Совершенствование развития выносливости, силы, ходов. Игры. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | 14 |  |
| 65 |  | | 1 | Лыжный комплект | Совершенствование развития выносливости, силы, ходов. Игры. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Техника передвижения | 15 |  |
| 66 |  | | 1 | Лыжный комплект | Бег 2000м (учет). Совершенствование развития силы. Игры. Итоги занятий по лыжной и кроссовой подготовке. | **Уметь** передвигаться на лыжах. Развитие физ-х кач-в | Оценка выполнения:  м д  **«5» - 10,40 12.40**  **«4» - 11,40 13.50**  **«3» - 12,40 14.50** | 19 |  |
| Спортивные игры -9 час | | | | | | | | | |
| 67 | Волейбол | | 1 | Мячя волейбольные | Разучивание нижней прямой подачи. передач мяча сверху с переменой мест, развития силы. Учебные игры. | **Уметь**играть в волейбол | Текущий |  |  |
| 68 |  | | 1 | Мячя волейбольные | Закрепление нижней прямой подачи. передач мяча сверху с переменой мест, развития силы. Учебные игры. | **Уметь**, играть в волейбол | Текущий |  |  |
| 69 |  | | 1 | Мячя волейбольные | Совершенствование нижней прямой подачи, передач мяча сверху с переменой мест, приема мяча от сетки, развития силы. Учебные игры. | **Уметь**играть в, волейбол | Текущий |  |  |
| 70 |  | | 1 | Мячя волейбольные | Нижняя прямая подача, передача мяча сверху с переменой мест, прием мяча от сетки, приема мяча снизу после подачи, развития силы. Учебные игры. | **Уметь**, играть в волейбол | Оценка техники выполнения |  |  |
| 71 |  | | 1 | Мячя волейбольные | Подтягивание (учет). Совершенствование нижней прямой подачи, приема мяча от сетки, приема мяча снизу после подачи, развития силы. Учебные игры. | **Уметь**играть в баскетбол, волейбол | Оценка выполнения подтягивания м д  **«5» 9 15**  **«4» 7 10**  **«3» 5 6** |  |  |
| 72 |  | | 1 | Мячя волейбольные | Нижняя прямая подача (учет). приема мяча от сетки, приема мяча снизу после подачи, развития силы. Учебные игры. | **Уметь**играть в волейбол | Оценка нижней прямой подачи |  |  |
| 73 |  | | 1 | Мячя волейбольные | Поднимание туловища за 30 сек (учет). приема мяча снизу после подачи, развития силы. Учебные игры. | **Уметь**играть в волейбол | Оценка выполнения:  м д **«5» 25 23**  **«4» 22 20**  **«3» 17 15** |  |  |
| 74 |  | | 1 | Мячя волейбольные | Челночный бег 3х20м (учет). Учебные игры. | **Уметь**играть в волейбол | Оценка выполнения:  м д  **«5» 14,6 15,9**  **«4» 15,0 16,2**  **«3» 15,6 16,5** |  |  |
| 75 |  | | 1 | Мячя волейбольные | Совершенствование развития силы. Учебные игры.. | **Уметь**играть в волейбол | Текущий контроль |  |  |
|  | | | | | Легкая атлетика -6 час | | | | |
| 76 |  | | 1 | Стойка для прыжков и планка, гимн. маты | Правила безопасности на уроках легкой атлетики. Разучивание прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов. Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении, развития выносливости, силы. Строй. Игры. | ***Уметь*** прыгать в высоту | Текущий |  |  |
| 77 |  | | 1 | Стойка для прыжков и планка, гимн. маты | Закрепление прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов. Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении, развития выносливости, силы. Строй. Игры. | ***Уметь*** прыгать в высоту | Текущий |  |  |
| 78 |  | | 1 | Стойка для прыжков и планка, гимн. маты | Совершенствование прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов, перестроения из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении, развития выносливости, силы. Строй. Игры. | ***Уметь*** прыгать в высоту | Текущий |  |  |
| 79 |  | | 1 | Стойка для прыжков и планка, гимн. маты | Совершенствование прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов, перестроения из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении, развития выносливости, силы. Строй. Игры. | ***Уметь*** прыгать в высоту | Текущий |  |  |
| 80 |  | | 1 | Стойка для прыжков и планка, гимн. маты | Совершенствование прыжка в высоту с разбега 5-7 шагов, перестроения из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении, развития выносливости, силы. Строй. Игры. | **Уметь**прыгать в высоту | Текущий |  |  |
| 81 |  | | 1 | Стойка для прыжков и планка, гимн. маты | Прыжок в высоту с разбега 5-7 шагов (учет). Совершенствование перестроения из колонны по одному в колонны по 2,3,4 в движении, развития выносливости, силы. Строй. Игры. | **Уметь**прыгать в высоту | Оценка прыжка в высоту с разбега (см):  м д  **«5» - 125 115**  **«4» - 115 105**  **«3» - 105 95** |  |  |
| Спортивные игры -8 | | | | | | | | | |
| 82 | Волейбол | | 1 | Волейбольные мячи | Разучивание верхней прямой подачи. нижней прямой подачи, развития выносливости, силы, прыжков через скакалку. Строй. Игры. | **Уметь** играть в волейбол, выполнять верхнюю прямую подачу | Текущий |  |  |
| 83 |  | | 1 | Волейбольные мячи | Закрепление, верхней прямой подачи. передач мяча сверху в тройках с перемещением, нижней прямой подачи, развития выносливости, силы, прыжков через скакалку. Строй. Игры. | **Уметь**играть волейбол, верхнюю прямую подачу | Текущий |  |  |
| 84 |  | | 1 | Волейбольные мячи | Совершенствование верхней прямой подачи, передач мяча сверху в тройках с перемещением, нижней прямой подачи, развития выносливости, силы, прыжков через скакалку. Строй. Игры. | **Уметь**играть, волейбол, выполнять верхнюю прямую подачу | Текущий |  |  |
| 85 |  | | 1 | Волейбольные мячи | Совершенствование верхней прямой подачи, , передач мяча сверху в тройках с перемещением, нижней прямой подачи, развития выносливости, силы, прыжков через скакалку. Строй. Игры. | **Уметь**играть, волейбол, выполнять верхнюю прямую подачу | Текущий |  |  |
| 86 |  | | 1 | Волейбольные мячи | Совершенствование верхней прямой подачи, нижней прямой подачи, развития выносливости, силы, прыжков через скакалку. Строй. Игры. | **Уметь**играть в волейбол, выполнять верхнюю прямую подачу | Текущий |  |  |
| 87 |  | | 1 | Волейбольные мячи | верхняя прямая подача (учет). , передач мяча сверху в тройках с перемещением, нижней прямой подачи, развития выносливости, силы, прыжков через скакалку. Строй. Игры. | **Уметь**играть в волейбол, выполнять верхнюю прямую подачу | Текущий |  |  |
| 88 |  | | 1 | Волейбольные мячи | Совершенствование верхней прямой подачи, нижней прямой подачи, развития выносливости, силы, прыжков через скакалку. Строй. Игры. | **Уметь**играть в волейбол, выполнять верхнюю прямую подачу | Текущий |  |  |
| 89 |  | | 1 | Волейбольные мячи | верхняя прямая подача (учет). , передача мяча сверху в тройках с перемещением, нижней прямой подачи, развития выносливости, силы, прыжков через скакалку. Строй. Игры. | **Уметь**играть в волейбол, выполнять верхнюю прямую подачу | Оценка техники выполнения |  |  |
| Легкая атлетика-12 час | | | | | | | | | |
| 90 |  | | 1 | Скакалки  Флажок  секундомер | Бег 60 м с низкого старта (учет). Совершенствование развития выносливости, силы, прыжков через скакалку. Игры. | **Уметь**бегать на результат бег 60 м | Оценка бега на 60м (см):  м д  **«5» - 8,8 9,7**  **«4» - 9,7 10,2**  **«3» - 10,5 10,7** |  |  |
| 91 |  | | 1 | Скакалки  Мячи 150 гр | Прыжки через скакалку (учет) . Разучивание метания мяча 150 г с разбега. Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь**прыгать через скакалку | Оценка прыжков через скакалку за 1 мин (раз) м д  **«5» 115 125**  **«4» -108 118**  **«3» 100 110** |  |  |
| 92 |  | | 1 | Мячи 150 гр | Президентский тест – бег 1000м (учет).  Закрепление метания мяча 150 г с разбега. Совершенствование развития выносливости, | **Уметь**метать мяч 150 г на дальность, бегать на длинные дистанции | **«5» 4.00 4.45**  **«4» 4.15 5.00**  **«3» 4.30 5.15** |  |  |
| 93 |  | | 1 | Мячи 150 гр | Совершенствование метания мяча 150 г с разбега, развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** метать мяч 150 г на дальность | Текущий |  |  |
| 94 |  | | 1 | Мячи 150 гр | Закрепление метания мяча 150 г с разбега. Совершенствование развития выносливости, | **Уметь** метать мяч 150 г на дальность | Текущий |  |  |
| 95 |  | | 1 | Мячи 150 гр | Совершенствование метания мяча 150 г с разбега, развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** метать мяч 150 г на дальность | Текущий |  |  |
| 96 |  | | 1 | Мячи 150 гр | Метание мяча 150 г с разбега (учет). Совершенствование развития выносливости, силы. Игры. | **Уметь** метать мяч 150 г на дальность | Оценка метания мяча (м м д  **«5» - 42 27**  **«4» - 37 21**  **«3» - 28 17** |  |  |
| 97 |  | | 1 | секундомер | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры | **Уметь** бегать на дистанцию 2000 м. |  |  |  |
| 98 |  | | 1 | секундомер | Совершенствование развития выносливости, силы. Игры | **Уметь** бегать на дистанцию 2000 м |  |  |  |
| 99 |  | | 1 | секундомер | Бег 2000 м по беговой дорожке (учет). Игры | **Уметь**бегать длинные дистанции | **Оценка бега на 2000м (мин):**  **м д**  **«5» - 10,00 11.00**  **«4» - 10,40 12.40**  **«3» - 11,40 13.50** |  |  |
| 100 |  | | 1 | Секундомер  перекладина | КДП – контроль двигательной подготовленности – Бег 30м, прыжки в дину с места, подтягивание на перекладине (учет). Совершенствование развития выносливости. Игры.. | **Уметь** бегать на длинные и короткие дистанции | **Оценка выполнения:**  **5» - 4,9 5.1**  **«4» - 5,1 5,4**  **«3» - 5,5 5,8**  **«5» - 200 190**  **«4» - 190 175**  **«3» - 180 160**  **«5» - 9 15**  **«4» - 7 10**  **«3» - 5 6** |  |  |
| 101 |  | | 1 | секундомер | Километры здоровья (учет). | **Уметь** бегать на длинные дистанции без учета времени | Оценка «Километров Здоровья» (м)  м д  **«5» 6400 3400**  **«4» 5900 2900**  **«3» 5500 2500** |  |  |
| 102 | Итоговый урок. | | 1 |  |  |  |  |  |  |

**Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса**

**по предмету «Физическая культура»**

1.Балашова В. Ф. Оценка теоретической подготовленности / Балашова В. Ф., Чесноков Н. Н.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 2-6.

2.Комплексная программа по физическому воспитанию: 1–11 кл. / В. И. Лях, А. А. Зданевич; под общ. ред. В. И. Ляха. — 7-е изд. — М.: Просвещение, 2010.

3. Митин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры – Астрель. АСТ, 2009.

4. Митин Б.И. Материалы для проведения экзамена по предмету физическая культура 9 кл. – М.: Просвещение 2007.

5. Настольная книга учителя физической культуры: Подготовка школьников к Олимпиадам (всероссийским, региональным, городским, районным, школьным). Методическое пособие. Сост.- П.А. Киселев, С.Б. Киселева.- 2 изд. Испр. и доп.- М.: Глобус, 2009

6.Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. Москва 2006.

7.Программа по физической культуре. Специальная медицинская группа1-11 классы / Авт. сост.: Т. В. Дараева и др.; под общ. ред.: М.Ю.Ушаковой.– М. Издательство «Глобус», 2010.

8.Прокопчук Ю. А. Тесты-задания по баскетболу / Прокопчук Ю. А.// Физическая культура в школе. - 2009. - № 2. - С. 11-12.

9. Родиченко В. С. «Твой олимпийский учебник» Учебное пособие. – М.: «Физкультура и спорт»2009, 2011.

10.Учебник «Физическая культура: основы знаний», В.П.Лукьяненко. – М.: «Советский спорт».

11.Физическая культура. Планирование и организация занятий. В.С.Кузнецов, Г.А. Колодницкий Москва 2008.

12. Физическая культура. Основы знаний. В.П.Лукьяненко 2008.

13.Физическая культура (базовый уровень)./ Сост. В.И. Лях, А.А. Задневич. М.: Просвещение, 2007.

**Интернет-ресурсы:**

1. <http://standart.edu.ru> [Сайт Федерального Государственного образовательного стандарта];

2. <http://school-collection.edu.ru> [Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов];

3. <http://pedsovet.su> [Сайт сообщества взаимопомощи учителей];

4. <http://festival.1september.ru> [Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»];

5. <http://bibliofond.ru> [Электронная библиотека «Библиофонд»];

6. <http://www.examen.ru> [Сайт «Экзамен.ru»];

7. <http://nsportal.ru> [Портал проекта для одаренных детей «Алые паруса»];

8. <http://videouroki.net> [Портал «Видеоуроки в сети Интернет»];

9. [www.pedakademy.ru](http://www.pedakademy.ru) [Сайт «Педагогическая академия»];

10. <http://metodsovet.su> [Методический портал учителя «Методсовет»];

11. [www.rusolymp.ru](http://www.rusolymp.ru) [Сайт Всероссийской олимпиады школьников по предметам];

12. <http://www.mioo.ru> [ Сайт Московского института открытого образования];

13. <http://www.uchportal.ru> [Учительский портал];

14. <http://www.методкабинет.рф> [Всероссийский педагогический портал «Методкабинет.РФ»];

15. <http://indigo-mir.ru> [Сайт Центра дистанционного творчества];

16. <http://www.pandia.ru> [Портал «Энциклопедия знаний»];

17. <http://pedsovet.org> [Всероссийский интернет-педсовет];

18. <http://www.drofa.ru> [Сайт издательства «Дрофа»];

19. <http://www.fipi.ru> [Сайт Федерального института педагогических измерений];

20. <http://easyen.ru> [Современный учительский портал];