

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
БАШКИРСКАЯ РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ГИМНАЗИЯ ИНТЕРНАТ №1
ИМЕНИ РАМИ ГАРИПОВА

«Согласовано»

Руководитель МО учителей
физкультуры, ОБЖ,
технологии и музыки ГБОУ
БРГИ №1 им. Р. Гарипова

 /Э.Р.Кунсбаева/

«Согласовано»

Заместитель
директора по УВР
ГБОУ БРГИ №1
им. Р. Гарипова

 /И.Х. Шугаева/

«Утверждаю»

Директор
ГБОУ БРГИ №1
им. Р. Гарипова



/И.Р.Салихов/

Протокол педагогического совета №1

от 31.08.2023

Приказ № 463 от 31.08.2023

Рабочая программа
внеурочной деятельности

Направление:	Спортивно – оздоровительное
Название:	Подготовка обучающихся сдаче нормативов ГТО на базе легкоатлетических упражнений.
Класс:	7д; 7г; 8а;8б;8в;8г;8д
Учитель:	Абдрафиков Файзулла Габдульянович
Срок реализации:	2023-2024 г.
Количество часов по учебному плану	в год-35(34) часов, в неделю-1 час
Учебный год:	2023/2024 учебный год
Планирование составлено на основе:	Приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897 (в ред. от 31.12.2015) «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
	Учебного плана БРГИ № 1 им. Р. Гарипова на 2023-2024 учебный год.
Рабочую программу составил:	Абдрафиков Ф.Г.
Рабочая программа рассмотрена:	МО учителей физической культуры, ОБЖ,технологии и музыки ГБОУ БРГИ №1 имени Рами Гарипова (протокол №1 от 31.08.2023г)

2023-2024 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре для внеурочных занятий разработана на основе:

- основной общеобразовательной программы ГБОУ БРГИ №1 им. Р. Гарипова,
- с положением Закона Российской Федерации «Об образовании», Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина,
- Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования,
- «Примерной основной образовательной программы основного общего образования», одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015г. № 1/15),

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности» «Совершенствование уровня физической подготовленности с помощью занятий легкоатлетическим многоборьем»

для учащихся 7-9 классов разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2010г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

- учебно-методического пособия «Физическая культура. «6-7;8—9 классы» под редакцией А.П.Матвеева — М. Просвещение, 2018.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Легкая атлетика» во внеурочной деятельности для учащихся начальных классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья младших школьников, целью, которой является:

- *способствовать всестороннему физическому развитию;*
- *способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.*

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и мета предметных результатов.

Основные задачи:

Педагогической целесообразностью создания программы можно считать, что программа по легкой атлетике является одним из «механизмов» реализации целей и задач по профилактике заболеваний, вредных привычек и правонарушений, а также укреплению здоровья, через всестороннее развитие двигательной активности школьника при занятиях легкой атлетикой.

Цель программы – создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию обучающегося; и укрепление здоровья

занимающихся, через обучение легкой атлетике и подготовка к сдаче нормативов Всероссийского комплекса ГТО

Целостная система подготовки решает следующие **основные задачи**:

Обучающие:

- формирование стойкого интереса к занятиям легкой атлетикой;
- формирование специальных знаний, умений и навыков.

Развивающие:

- развитие физических способностей;
- раскрытия потенциала каждого обучающегося;
- развития морально-волевых качеств;
- развития внимания, мышления.

Воспитательные:

- воспитание нравственных, эстетических личностных качеств обучающихся: доброжелательность, трудолюбие, честность, порядочность, ответственность, культуру поведения, уважение к людям,
- взаимопонимание и бесконфликтность в общении.

Возраст обучающихся: программа составлена для учащихся 7-9 классов (возраст учащихся – 13-16 лет).

Этапы:

первый этап - включает в себя развитие основных физических качеств и овладение базовыми основами техники избранного вида спорта (7 класс);

второй этап - дальнейшее развитие базовых основ техники и основных физических качеств и двигательных навыков(8-9 класс);

Режим занятий: занятия по данной программе проводятся в форме урока, ограниченного временем (**45мин**) в системе целого учебного дня **1 раз в неделю**. (35 часов в год)

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка, стадион.

Формы занятий – в форме урока или тренировочного занятия.

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

Для более качественного освоения предметного содержания занятия подразделяются на три типа: с образовательно-познавательной, образовательно-предметной и образовательно-тренировочной направленностью:

- **образовательно-познавательной направленности** знакомят с учебными знаниями, обучают навыкам и умениям по организации и проведению самостоятельных занятий, с использованием ранее разученного учебного материала;
- **образовательно-предметной направленности** используются для формирования обучения практическому материалу разделов легкой атлетики, подвижных игр, спортивных игр;
- **образовательно-тренировочной направленности** используются для преимущественного развития физических качеств и решение соответствующих задач на этих занятиях, формируются представления о физической подготовке и физических качеств, обучают способам регулирования физической нагрузки.

Основными формами подведения итогов программы являются:

- тестирование;
- умение осуществлять бег на заданной дистанции, осуществлять различные виды прыжков и метаний, выполнять индивидуальные и коллективные действия.
- знание основ техники легкоатлетических, специальных беговых упражнений и способность применения их на практике:

- способность самостоятельно осуществлять и организовать занятие по легкой атлетике.

Тестирование проводится с целью определения эффективности занятий 2 раза в год по выбору педагога. Тесты выбираются педагогом исходя из цели занятий.

Процесс обучения предусматривает следующие **виды контроля:**

вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;

итоговый, проводимый после завершения всей учебной программы.

Основными показателями выполнения программных требований являются:

- выполнение контрольных нормативов;
- овладение теоретическими знаниями;
- знание и выполнение правил легкоатлетических, специальных беговых упражнений;
- способность применять основные приёмы самоконтроля;
- знание правил поведения в спортивном зале и на спортивной площадке;
- знание основ истории развития лёгкой атлетики

Личностные, метапредметные и предметные результаты

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать, как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Ожидаемые результаты к уровню подготовленности учащихся:

В результате изучения раздела «Лёгкая атлетика» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны:

Характеризовать

- значение лёгкой атлетики в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- прикладное значение легкоатлетических упражнений;
- правила безопасного поведения во время занятий лёгкой атлетикой;
- названия разучиваемых легкоатлетических упражнений;

- технику выполнения легкоатлетических упражнений, предусмотренных учебной программой;
- типичные ошибки при выполнении легкоатлетических упражнений;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований в беге на короткие и средние дистанции, прыжках в длину и в высоту с разбега, метании малого мяча (гранаты) на дальность;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами лёгкой атлетики.

Уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях лёгкой атлетикой;
- технически правильно выполнять предусмотренные учебной программой легкоатлетические и контрольные упражнения (двигательные тесты);
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях лёгкой атлетикой;
- выполнять обязанности судьи по бегу, прыжкам, метаниям.

Место программы в учебном плане.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся **7-9** классов. Рассчитана на 35(34) учебных часов и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведения регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Годовое планирование учебно-тренировочного материала

	Программный материал	Количество часов
1	Теоретические сведения	2
2	Техника бега	10
3	Общefизическая подготовка	5
4	Специально физическая подготовка	4
5	Технические виды легкой атлетики: прыжки в длину с разбега, на высоту, метание спортивных снарядов	6
5	Подвижные и спортивные игры	5(4)
	Контрольные испытания	2
6	итого	35(34)

Содержание программы.

Легкая атлетика - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия легкой атлетикой улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Легкая атлетика требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по легкой атлетике, способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Два раза в год должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной подготовке.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

- Значение легкой атлетики в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.
- Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.
- -Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.
- Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:
- Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах.
- Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.
- Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.

Календарно-тематическое планирование 7 классов

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Дата проведения		Домашнее задание
			План по неделям	Факт	
1	Легкая атлетика - цели и задачи. Техника безопасности. Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность бега. ОРУ, подвижные игры. Контрольные испытания.	1	4.09-8.09	7д 8а 8б 8в 8г 8д	История Олимпийских Игр. История ГТО
4.09-9.09	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, Специально беговые упражнения, подвижные игры.	1	11.09-15.09	7д 8а 8б 8в 8г 8д	Наиболее известные отечественные олимпийские чемпионы
4.09-9.09	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, техника старта, передвижение. ОРУ . Футбол. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием	1	18.09-22.09	7д 8а 8б 8в 8г 8д	Определять понятие «осанка»; Упражнения на гибкость, осанку
11.09-16.09	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ в парах, бег с захлестом голени. Кросс.	1	25.09-29.09	7д 8а 8б 8в 8г 8д	Составлять план индивидуальных занятий физической культурой
11.09-16.09	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры, эстафеты с передачей эстафетной палочки.	1	02.10-06.10	7д 8а 8б 8в 8г 8д	Описывать Олимпийские игры на территории нашей страны;
18.09-23.09	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, забегание в подъем, техника бега по прямой.	1	09.10-13.10	7д 8а 8б 8в 8г 8д	Отбирать по изученным критериям упражнения для составления индивидуального

					комплекса.
18.09-23.09	Медленный бег, разновидность бега. ОФП с набивными мячами. Техника бега.	1	16.10-20.10	7д 8а 8б 8в 8г 8д	Прыжки через скакалку 4х30 сек
25.09-30.09	Упр. на осанку, Упр. С набивными мячами. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, изучение прыжков в шаге.	1	23.10-27.10	7д 8а 8б 8в 8г 8д	Упражнения на гибкость
25.09-30.09	Медленный бег, разновидность бега, элементы гимнастики, Бег с высоким подниманием бедра. Подскоки, скорость 10 по 30метров.	1	07.11-10.11	7д 8а 8б 8в 8г 8д	Виды упражнений для развития разных двигательных качеств.
02.10 07.10	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Изучение низкого старта, подвижные игры, эстафеты на скорость бега, прыжками на одной ноге, бег спиной вперед.	1	13.11-17.11	7д 8а 8б 8в 8г 8д	Разминка на месте, прыжок в длину с места.
02.10 07.10	Прыжок с разбега, с 3-х. 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Изучение прыжков в шаге.	1	20.11-24.11	7д 8а 8б 8в 8г 8д	Олимпийские виды легкой атлетики.
09.10-14.10	Гимнастические упражнения, подвижные игры. Прыжки на лестнице на правой. левой, с двух ног.	1	27.11-01.12	7д 8а 8б 8в 8г 8д	Разгибание рук в упоре лежа 3х15(ю): 3х10(д)
Спортивные игры (баскетбол) - 10 ч.	Техника легкоатлетического бега на короткие дистанции, ОРУ, упражнения на пресс.	1	04.12-08.12	7д 8а 8б 8в 8г 8д	Упражнения на гибкость

09.10-14.10	Прыжок с разбега, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Эстафеты с элементами л/атлетики.	1	11.12-15.12	7д 8а 8б 8в 8г 8д	История развития легкой атлетики в РБ.
16.10-21.10	Прыжок с разбега, с 3-х, 6-и беговых шагов. Элементы спортивных игр, подвижные игры. Техника бега на средние дистанции.	1	18.12-22.12	7д 8а 8б 8в 8г 8д	Описывать технику выполнения беговых упражнений
16.10-21.10	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ Беговые упражнения на месте, в движении, подвижные игры, эстафеты с элементами л/атлетики.	1	25.12-29.12	7д 8а 8б 8в 8г 8д	Подъем туловища из положения лежа 2х30 сек.
23.10-27.10	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики.	1	09.01-12.01	7г 7д 8а 8б 8в 8д	Разгибание рук в упоре лежа 3х15(ю): 3х10(д)
23.10-27.10	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Беговые упражнения.	1	15.01-19.01	7г 7д 8а 8б 8в 8д 8д	Описывать технику метания малого мяча на дальность с разбега
24.10-29.10	Медленный бег, разновидность бега. Беговые упражнения, тактика л/атлетического бега.	1	22.01-26.02	7г 7д 8а 8б 8в 8д	Описывать технику выполнения метаний малого мяча
07.11-11.11	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики.	1	29.01-02.02	7г 7д 8а 8б 8в 8д	Разгибание рук в упоре лежа 3х15(ю): 3х10(д)

07.11-11.11	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, упражнения на пресс, ноги, мышцы спины.	1	05.02-09.02	7г 7д 8а 8б 8в 8д	Упражнения на развитие гибкости
13.11-18.11	Медленный бег, разновидность бега. Подвижные игры с элементами бега, прыжков, на координацию движения.	1	12.02.-16.02.	7г 7д 8а 8б 8в 8д 8д	Прыжки через скакалку 3 п х30 сек
13.11-18.11	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, разновидность прыжков. ОРУ, Эстафеты с элементами бега. Специально беговые упражнения, подвижные игры.	1	19.02-23.02	7г 7д 8а 8б 8в 8д	Подъем туловища из положения лежа 2х30 сек.
24	Повороты, разновидность ходьбы, упр. на осанку, изучение высокого старта, передвижение. ОРУ. Футбол.	1	26.02-01.03	7г 7д 8а 8б 8в 8д	Упражнения на развитие гибкости
25	Медленный бег, разновидность бега ОРУ в парах, специальные беговые упражнения.	1	04.03-07.03	7г 7д 8а 8б 8в 8д	Разгибание рук в упоре лежа 3х15(ю): 3х10(д)
26	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами л/атлетики.	1	11.03-15.03	7г 7д 8а 8б 8в 8д	Прыжки через скакалку 3 п х30 сек
27	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные и спортивные игры.	1	18.03-22.03	7г 7д 8а 8б 8в 8д	Подъем туловища из положения лежа 2х30 сек.
28	беговые упражнения Медленный бег, разновидность бега.	1	01.04-05.04	7г 7д 8а	История Международных

	Специальные. Техника кроссового бега.			8б 8в 8д	детских игр.
29	Медленный бег, разновидность бега, ОРУ. Специальные беговые упражнения, подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики и бега.	1	08.04-12.04	7г 7д 8а 8б 8в 8д	Подъем туловища из положения лежа 2х30 сек.
30	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега.	1	15.04-19.04	7г 7д 8а 8б 8в 8д	Разгибание рук в упоре лежа 3х15(ю): 3х10(д)
31	Упр. на осанку, бег, метания. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, Повторный бег в подъем и по прямой.	1	22.04-26.04	7г 7д 8а 8б 8в 8д	Упражнения на развитие гибкости
32	Медленный бег, разновидность бега. Повторный и переменный бег, прыжки в пологий подъем.	1	02.05-03.05	7г 7д 8а 8б 8в 8д	Прыжки через скакалку 3 п х30 сек
33	Разновидность прыжков. ОРУ. Специальные прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега.	1	06.05-10.05	7г 7д 8а 8б 8в 8д	История Паролимпийских игр
34	Разновидность прыжков. ОРУ. Специально прыжковые упражнения, подвижные игры эстафеты с элементами бега. Контрольные испытания.	1	13.05-17.05	7г 7д 8а 8б 8в 8д	Разгибание рук в упоре лежа 3х15(ю): 3х10(д)
35	Медленный бег, разновидность бега. ОРУ. ОФП. Спортивные игры. Задания на лето	1	20.05-24.05	7г 7д 8а 8б 8в 8д	Упражнения на развитие ОФП

Материально-техническое обеспечение.

Подбор оборудования для занятий определяется задачами программой. Количество инвентаря определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

1. Спортивный зал – игровой
2. Стенка гимнастическая - Г
3. Скамейка гимнастическая – Г
4. Коврик гимнастический - Г
5. Гимнастические маты – Г
6. Мяч малый (теннисный) – Г
7. Мяч гимнастический - Г
8. Мяч баскетбольный - Г
9. Мяч мини - футбольный - Г
10. Скакалка гимнастическая – Г
11. Палка гимнастическая – Г
12. Кегли - Г
13. Комплект щитов баскетбольных с кольцами и сеткой – Д
14. Сетка для переноса мячей – Д
15. Аптечка медицинская – Д
16. Секундомер – Д
17. Измерительная лента – Д

Список литературы

1. *В. И. Лях, А. А. Зданевич.* Физическая культура. 2018 Методическое пособие. 1—11 классы.
2. *А.П.Матвеев.* Физическая культура. Москва, Просвещение 2018
3. Г.А. Колодницкий, В.С.Кузнецов;
Внеурочная деятельность учащихся. Л/атлетика.
4. Е.П.Врублевский. Легкая атлетика. Основы знаний в вопросах и ответах. М. Издательство Спорт. 2016
5. Р.М.Валиахметов.Л.Г.Гусев.А.Ю.Костарев. Подвижные игры. Методическое руководство. Уфа
6. М.Б.Мусакаев,Ю.З.Нигматулин. Меры безопасности и профилактики и травматизма учащихся при занятиях физической культурой и спортом, Стерлитамак-2010

9. ИНТЕРНЕТ -РЕСУРСЫ.

- Министерство Образования Республики Башкортостан: <http://www.morb.ru/>
- ВСК ГТО: <http://www.gto.ru/>
- Всероссийская олимпиада школьников: <http://www.rosolymp.ru/>
- Физкультура в школе: www.fizkulturavshkole.ru
- Сайт учителей физкультуры. «Физкультура на 5»: <http://fizkultura-na5.ru>
- Сайт «Я иду на урок физкультуры»: <http://spo.1september.ru/urok>
- Волейбол обучающее видео: <http://www.youtube.com/watch?v=xMBXX5xE8ro>
- Физическая культура. <http://www.k-yroky.ru/load/153>