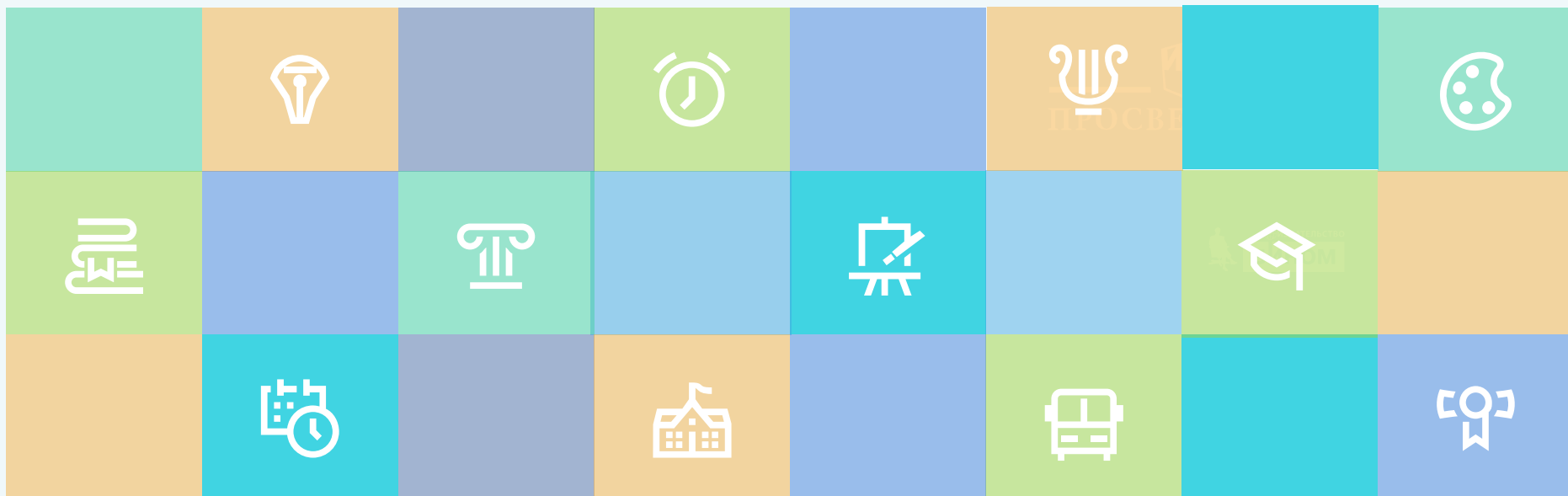
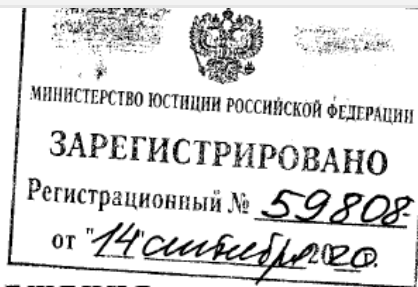




«ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА новый ФПУ»

Федотова К.Н., ведущий методист

**ПРИКАЗ МИНПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИИ
от 20.05.2020 № 254**



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)**

П Р И К А З

«20» мая 2020 г.

№ 254

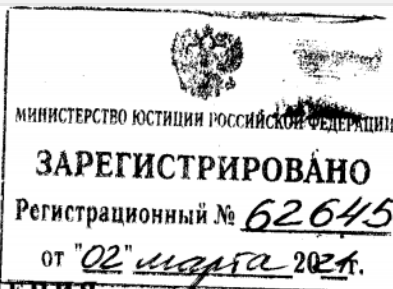
Москва

**Об утверждении федерального перечня учебников,
допущенных к использованию при реализации имеющих
государственную аккредитацию образовательных программ
начального общего, основного общего, среднего общего образования
организациями, осуществляющими образовательную деятельность**

В соответствии с частью 5 статьи 18 Федерального закона
от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
(Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2019,

**Вступил в силу
25 сентября 2020 г.**

ВНЕСЕНИЕ ИЗМЕНЕНИЙ В ФПУ № 245



**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
(МИНПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИИ)**

П Р И К А З

«23» декабря 2020 г.

Москва

№ 766

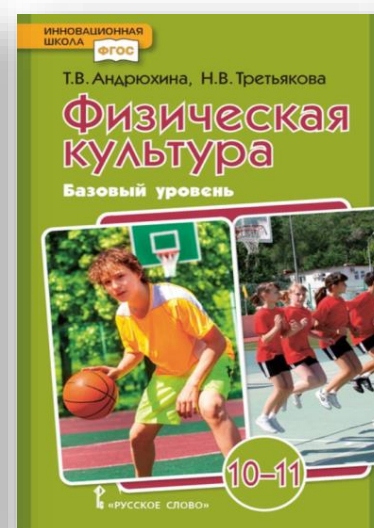
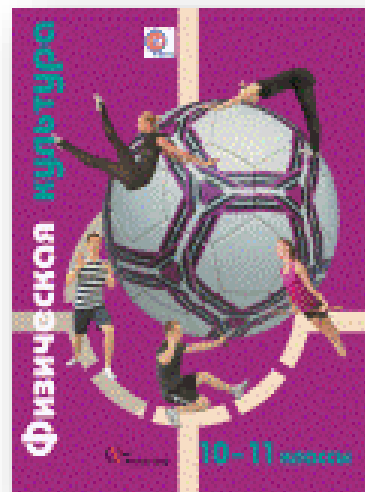
**О внесении изменений в федеральный перечень учебников,
допущенных к использованию при реализации имеющих
государственную аккредитацию образовательных программ
начального общего, основного общего, среднего общего образования
организациями, осуществляющими образовательную деятельность,
утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации
от 20 мая 2020 г. № 254**

В соответствии с частью 5 статьи 18 Федерального закона
от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
(Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 53, ст. 7598; 2019,

1.1.1.8	Физическая культура (предметная область)								
1.1.1.8.1	Физическая культура (учебный предмет)								
1.1.1.8.1.1.1	Физическая культура	Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я.	1 – 2	Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово – учебник»	Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово – учебник»				От 20 мая 2020 года № 254
1.1.1.8.1.1.2	Физическая культура	Барышников В.Я., Белоусов А.И.; под редакцией Виленского М.Я.	3 – 4	Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово – учебник»	Общество с ограниченной ответственностью «Русское слово – учебник»				От 20 мая 2020 года № 254
1.1.1.8.1.2.1	Физическая культура. Гимнастика (в 2 частях)	Винер И.А., Горбулина Н.М., Цыганкова О.Д.; под редакцией Винер И.А.	1 – 4	Акционерное общество «Издательство «Просвещение»	Акционерное общество «Издательство «Просвещение»				От 20 мая 2020 года № 254
1.1.1.8.1.3.1	Физическая культура	Лях В.И.	1 – 4	Акционерное общество «Изда-	Акционерное общество «Изда-				От 20 мая 2020
1.1.1.8.1.4.1	Физическая культура	Матвеев А.П.	1	Акционерное общество «Издательство «Просвещение»	Акционерное общество «Издательство «Просвещение»				От 20 мая 2020 года № 254
1.1.1.8.1.4.2	Физическая культура	Матвеев А.П.	2	Акционерное общество «Издательство «Просвещение»	Акционерное общество «Издательство «Просвещение»				От 20 мая 2020 года № 254
1.1.1.8.1.4.3	Физическая культура	Матвеев А.П.	3	Акционерное общество «Издательство «Просвещение»	Акционерное общество «Издательство «Просвещение»				От 20 мая 2020 года № 254
1.1.1.8.1.4.4	Физическая культура	Матвеев А.П.	4	Акционерное общество «Издательство «Просвещение»	Акционерное общество «Издательство «Просвещение»				От 20 мая 2020 года № 254

№ п/п	Наименование учебника	Автор	класс	издательство
1.1.1.8.1.5.1 1.1.1.8.1.5.2	Физическая культура	Петрова Т.В. Копылов Ю.А. Полянская Н.В.	1-2 3-4	АО «Издательство Просвещение»
1.1.1.8.1.6.1 1.1.1.8.1.6.2	Физическая культура	Погадаев Г.И.	1-2 3-4	АО «Издательство Просвещение»
1.1.1.8.1.8.1 1.1.1.8.1.8.2 1.1.1.8.1.8.3	Физическая культура	Лисицкая Т.С. Новикова Л.А.	1 2 3-4	АО «Издательство Просвещение»
1.1.1.8.1.9.1	Физическая культура	Шаулин В.Н. Комаров А.В. Назарова И.Г. Шустиков Г.С.	1-4	АО «Издательство Просвещение»
1.1.1.8.1.10.1	Физическая культура. Футбол для всех	Погадаев Г.И.	1-4	АО «Издательство Просвещение»

Учебники по физической культуре

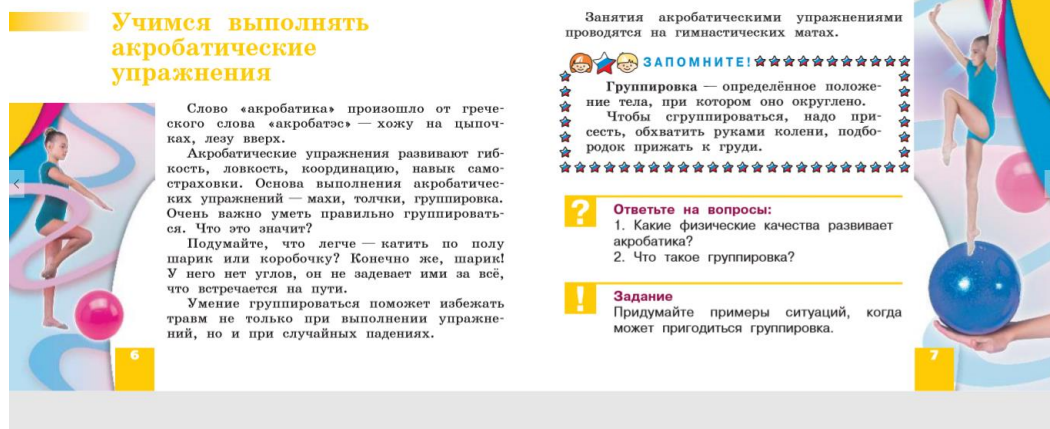




ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ГИМНАСТИКА

И.Винер

Учебник для учащихся 1—4 классов поможет сформировать у школьников правильное представление о ценности здоровья и здорового образа жизни, содействовать гармоничному физическому развитию. В учебнике большое внимание уделено методикам выполнения гимнастических упражнений, приёмам танцевальных шагов и их элементам, работе с предметами, знакомству с теорией гимнастики и ролью гимнастики в физическом воспитании.



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

Т.С. Лисицкая
Л.А. Новикова



В учебниках представлены сведения о здоровье и физической культуре, способах совершенствования физической формы, различные творческие задания. Дети познакомятся с правилами техники безопасности применительно к разным видам спорта, узнают о приемах оказания первой доврачебной помощи. Одним из компонентов является спортивный дневник школьника, который поможет ученикам самостоятельно заниматься, следить за своим физическим развитием. Методические рекомендации подскажут учителю способы дифференцированной работы с детьми, имеющими разный уровень подготовки.



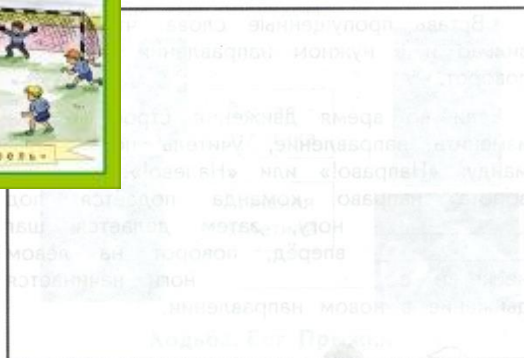
Состав УМК:

- Программа;
- Методические пособия для 1, 2, 3 и 4 кл.;
- Учебники;
- Спортивные дневники школьника 1, 2, 3 и 4 кл.;
- Электронные формы учебников.

СПОРТИВНЫЙ ДНЕВНИК ШКОЛЬНИКА



и фотографию, где ты занимаешься
этим видом спорта.



ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ В НАЧАЛЕ ТРЕТЬЕГО КЛАССА

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

• Заполни таблицу с помощью взрослых.

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



СПОРТИВНЫЙ МАРАФОН

Цифровой код

• В цифрах зашифрованы названия снаря-
дов лёгкой атлетики. Замени цифры на
буквы. Каждая цифра соответствует номеру
буквы в алфавите. Если ты справился с за-
данием, поставь себе оценку 5. ☐

14 16 13 16 20

12 16 17 30 7

5 10 19 12

33 5 18 16

УМК физическая культура 1-11 классы



Учебник написан в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом.

Предметная линия учебников А. П. Матвеева. 1—11 кл.».

Ученики узнают о том, как развивалась физическая культура в Древней Руси, о видах физических упражнений, физической нагрузке и закаливании организма. Узнают о способах регулирования физической нагрузки, о правилах предупреждения травматизма и оказания первой помощи при лёгких травмах. В учебнике представлены описания физических упражнений, включённых в школьную программу, подводящие упражнения и подвижные игры для их освоения. После каждой темы даны Вопросы и задания для самостоятельной работы.

ловко сидеть верхом на лошади, но и метко стрелять из лука, биться на мечах и копьях. Многие трудовые действия древних народов современные люди не выполняют, но они сохранились как физические упражнения. Одни из них применяются для укрепления здоровья и развития физических качеств, другие — для проведения спортивных соревнований.

Вопросы

1. Какие физические качества развивали у своих детей народы Древней Руси?
2. Рассмотрите внимательно рисунки 6—10. Какие упражнения древних народов используются в современных соревнованиях?

Задание

Из представленных упражнений (рис. 11) выбери 6—8 упражнений для утренней зарядки и разучи их.

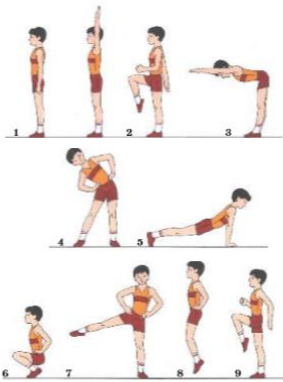


Рис. 11

Михаил Яковлевич Виленский

УМК физическая культура 5-8 классы



В учебнике даются основные сведения о здоровье и здоровом образе жизни, о влиянии физических упражнений на системы организма человека, о самоконтроле и оказании первой помощи при травмах. Большое внимание уделено развитию двигательных способностей, а также

3

С



Рис. 11

Особое место в режиме дня занимает сон. Это жизненно необходимая потребность человека, источник отдыха и восстановления организма.

Во время сна нервная система перестаёт реагировать на раздражения, замедляется работа сердца, снижается кровяное давление, замедляется дыхание, понижается обмен веществ, расслабляется мускулатура. В результате снижается расход энергии, происходит восстановление затраченных во время бодрствования веществ, прежде всего в центральной нервной системе.

Сон должен быть непрерывным и протекать в определённые часы. В этом случае появляется важная привычка ложиться и вставать в одно и то же время. Учащимся 10–12 лет необходимо спать 9,5–10 ч, 12–13 лет — 9–9,5 ч. Если постоянно не высыпаться, то снижается работоспособность.

Запомните

Для того чтобы сон был полноценным, необходимо соблюдать некоторые правила:

1. Перед сном следует проветривать комнату (температура в ней должна быть 17–18 °С).
2. Ужинать за 2 ч до сна.
3. Перед сном не следует пить крепкий чай.

4. Перед сном полезно совершить непродолжительную прогулку.

5. Спать рекомендуется на матрасе средней жёсткости и плоской подушке (мягкий матрас и большая подушка нарушают осанку и приводят к искривлению позвоночника).

6. Постельное бельё должно быть чистым (менять его следует один раз в две недели).

7. Лучше спать на правом боку.

8. Не следует накрывать голову одеялом.

Все физиологические процессы в организме протекают в определённом биологическом режиме: сон сменяется бодрствованием, работа — отдыхом, в определённое время возникает и чувство голода.

Соблюдать режим питания, т. е. принимать пищу в одно и то же время, необходимо для того, чтобы не нарушать физиологические ритмы жизни человека.

Запомните

Питаться рекомендуется четыре раза в день. Интервал между приёмами пищи не должен превышать 4–4,5 ч. Такой режим способствует хорошей работе желудочно-кишечного тракта, правильному усвоению пищи.

В режиме дня необходимо отвести время на выполнение домашних заданий, на помощь родителям по дому, на активный отдых (прогулки на свежем воздухе, занятия физическими упражнениями).

Одним из обязательных компонентов здорового образа жизни является двигательная активность — сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, передвижениях, занятиях физическими упражнениями.

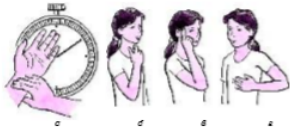
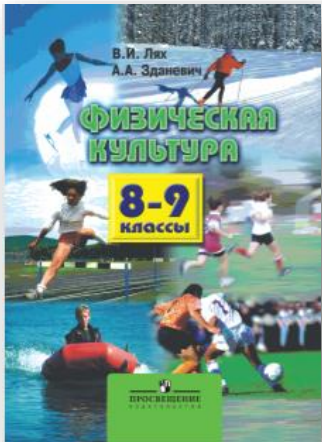


Рис. 1. Контроль за пульсом

Таблица 4

Пульс	Пульс	Пульс
до 10 с до 1 мин	до 10 с до 1 мин	до 10 с до 1 мин
10–20	20–120	20–180
11–66	21–126	21–186
12–72	22–132	22–192
13–78	23–138	23–198
14–84	24–144	24–204
15–90	25–150	25–210
16–96	26–156	
17–102	27–162	
18–108	28–168	
19–114	29–174	

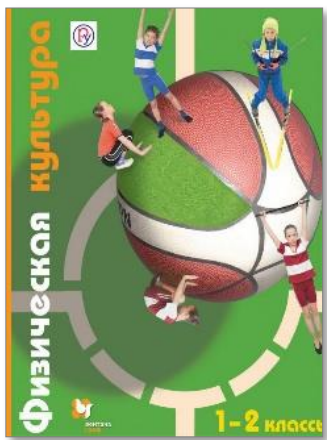
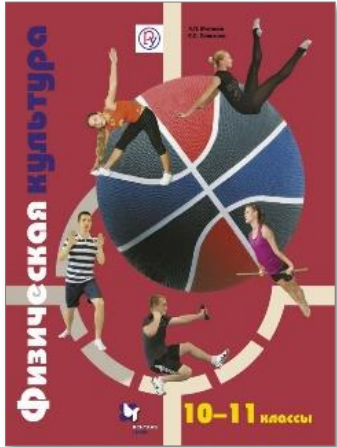
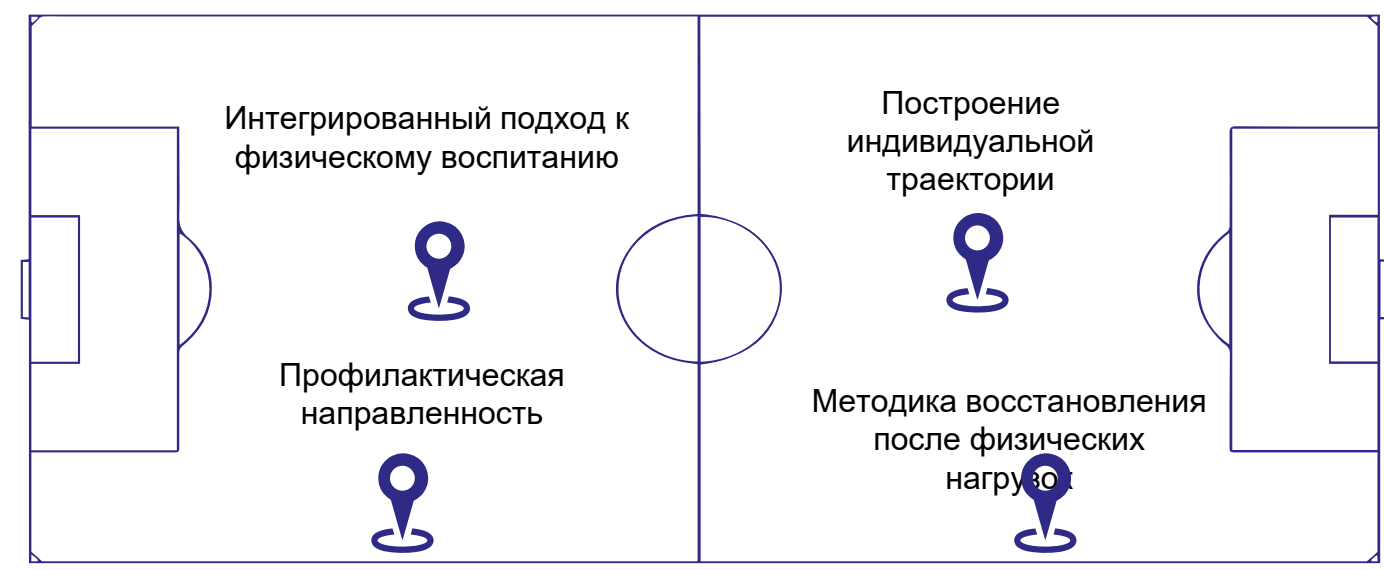
Пульс сразу же после окончания физической нагрузки может быть равен 150–160 ударам, у спортсменов — 180 ударам и выше. Через 8–10 мин пульс возвращается к исходным цифрам. После значительного усилия при тяжелой работе пульс возвращается к норме позже. Чем здоровее и тренированнее человек, тем быстрее пульс возвращается к своей исходной величине. Особое внимание следует обратить на ритм пульса. В практике самоконтроля принято брать пробу пульса в утренние часы.

Давление. В покое частота дыхания человека обычно в среднем составляет 12–16 раз в 1 мин. При физической работе происходит учащение дыхания: при средней нагрузке — до 18–20 раз в 1 мин, при значительной — до 20–30 раз в 1 мин.

Учебник содержит Обязательный минимум учебного материала по курсу «Физическая культура» и написан в соответствии с Комплексной программой физического воспитания учащихся 1–11 классов. Учебник содержит теоретические сведения об основах физической культуры, обязательный учебный материал по спортивным играм, легкой атлетике, гимнастике, элементам единоборств, плаванию и лыжной подготовке. Описаны также самостоятельные занятия хоккеем, бадминтоном, коньками и скейтбордом.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1-11 КЛАССЫ
Т. В. ПЕТРОВА, А. П. МАТВЕЕВ

Деятельностно-ориентированный подход к преподаванию физической культуры, интегрированный подход, профилактическая направленность, построение индивидуальной траектории, методика восстановления после физических нагрузок



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

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. 1-11 КЛАССЫ

Г. И. ПОГАДАЕВ

ПОЗВОЛЯЕТ ПОСТРОИТЬ УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС В ЛУЧШИХ
ТРАДИЦИЯХ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ МЕТОДИКИ



Традиционность
в изложении
материала



Наличие
разнообразных
заданий



Многочисленные
иллюстрации и
доступный текст



КОРПОРАЦИЯ «РОССИЙСКИЙ УЧЕБНИК» ПРЕДСТАВЛЯЕТ НОВУЮ ЛИНИЮ УМК ДЛЯ ШКОЛЫ – СТРАТЕГИЧЕСКИЙ ИНСТРУМЕНТ ДЛЯ ПРОДВИЖЕНИЯ ФУТБОЛА В МАССЫ



Учебно-методический комплект для 1–11 классов «Физическая культура. Футбол для всех»
Автор Г. И. Погадаев. Под редакцией Игоря Акинфеева

УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ АДРЕСОВАНЫ ШИРОКОЙ АУДИТОРИИ

Школьникам,
преподавателям
физической
культуры в 1-4, 5-9
и 10-11 классов



Тренерам,
работающие с
юными
спортсменами



Всем, кто хочет
научиться играть
в футбол



В УНИКАЛЬНЫЕ ПОСОБИЯ, НЕ ИМЕЮЩИЕ АНАЛОГОВ ВКЛЮЧЕН УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО СЛЕДУЮЩИМ ТЕМАМ:



КАК ПОЯВИЛСЯ ФУТБОЛ

Футбол — это самая известная спортивная игра. В неё с большим интересом играют мужчины и женщины, взрослые и дети. Сотни миллионов зрителей получают удовольствие от футбольных матчей. Они искренне радуются каждому голу, который любимая команда забила в ворота соперников.

Когда возник футбол, точно не известно. Ясно одно — история футбола насчи-



Рис. 1

тывает не одно столетие. Игра в мяч была популярна в Древнем Египте, Древней Греции, Древнем Риме и Древнем Китае (рис. 1). Игры, похожие на футбол, были распространены в Австралии и Северной Америке. На фото (рис. 2) изображён древний стадион для игры в мяч, находящийся в руинах древнего города Коба (Мексика).

В Средние века наибольшей популярностью игра в мяч пользовалась в Англии. В неё играли практически во всех школах и университетах. Там же был создан первый футбольный клуб и введены



Рис. 2

ТЕМА: ИСТОРИЯ ВОЗНИКНОВЕНИЯ И РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОЙ ИГРЫ «ФУТБОЛ»

ТЕМА: ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ТРАВМАТИЗМА И ПРАВИЛА ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ ИГРЕ В ФУТБОЛ



Рекомендации по профилактике травматизма

- Занятия по футболу должны проводиться на поле с ровным покрытием (без ям, канав, бугров, луж, камней и других посторонних предметов), расположенном вдали от дорожных магистралей; занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.

- Перед занятиями необходимо проверить прочность и устойчивость футбольных ворот (рис. 8); во время занятий на футбольном поле не должно быть посторонних лиц; за воротами и в 10 м от них не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

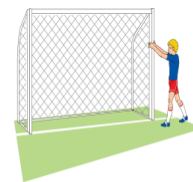


Рис. 8. Проверка прочности и устойчивости футбольных ворот

- Перед игрой сделать разминку; при плохом самочувствии, боли в мышцах и суставах ног занятия следует немедленно прекратить и обратиться к преподавателю (тренеру), а при необходимости — к врачу (рис. 9); все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую помощь.

- Во время игры необходимо соблюдать игровую дисциплину, не применять грубые и опасные приёмы (ставить соперникам подножки (рис. 10), хватать их, толкать в спину, наносить удары); запрещается опасная игра прямой ногой, подкаты сзади.



Рис. 9. При плохом самочувствии надо обратиться к врачу



Рис. 10. Во время игры недопустимы подножки и другие грубые приёмы



Рис. 11. Применение приёма самостраховки при падении

- При выполнении прыжков, случайных столкновениях и падениях футболист должен уметь применять приёмы самостраховки: приземление в группировке, кувырки в группировке, перека-ты (рис. 11).

ТЕМА: ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ФУТБОЛИСТОВ



ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

ДЫХАНИЕ ПРИ ВЫПОЛНЕНИИ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ

Во время выполнения физических упражнений надо правильно дышать. Это улучшает работу сердца и головного мозга.

Вдох надо делать при увеличении объёма грудной клетки. Это происходит, если:

- разводить руки в стороны (рис. 18);
- поднимать руки вверх (рис. 19);
- прогибаться (рис. 20).



Рис. 18



Рис. 19



Рис. 20

Выдох надо делать при уменьшении объёма грудной клетки. Это происходит, если:

- опускать руки вниз (рис. 21);
- приседать (рис. 22);
- наклоняться (рис. 23).



Рис. 21



Рис. 22



Рис. 23

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩИЕ УПРАЖНЕНИЯ

Общеразвивающие упражнения способствуют общему физическому развитию, незаменимы при формировании правильной осанки, необходимы для составления комплексов утренней гимнастики и физкультурных минут.

Общеразвивающие упражнения направленно воздействуют и на отдельные группы мышц и суставов, и на организм в целом.

При выполнении упражнений с большой амплитудой и на растягивание нельзя допускать резких, сильных, рывковых

ТЕМА: ТЕХНИКА И ТАКТИКА ИГРЫ ВРАТАРЯ



Окончание		
Технические ошибки	Основные причины	Способы исправления
Высоко летящий мяч отскакивает от рук вратаря	В момент ловли сильно напрягаются запястья	Игроки подбрасывают над собой и ловят мяч, следя за расслаблением запястий
Высоко летящий мяч проскальзывает между руками	Кисти обхватывают мяч не сбоку-сзади, а только сбоку (большие пальцы находятся далеко друг от друга)	Игроки невысоко подбрасывают мяч над собой, ловят его над головой и подтягивают к груди

ЛОВЛЯ МЯЧЕЙ В ПАДЕНИИ И БРОСКЕ

Ловля мячей, катящихся в стороне от вратаря, часто выполняется в падении (рис. 40).

Чтобы достать мяч, вратарь как бы стелется по земле, касаясь последовательно поверхности пола голенью, бедром, тазом, боком и рукой. Мяч захватывается одной рукой сзади, другой — сверху и подтягивается к груди, надёжно фиксируя. Ловля в падении применяется и после выхода вратаря из ворот на атакующего соперника, ведущего мяч (рис. 41).

Действия вратаря в этот момент направлены на то, чтобы овладеть слишком далеко отпущенным мячом или преградить путь мячу. С этой целью вратарь падает вдоль ворот, преграждая путь сопернику даже в том случае, если мяч после падения окажется у него в ногах.



Рис. 40. Ловля мяча в падении

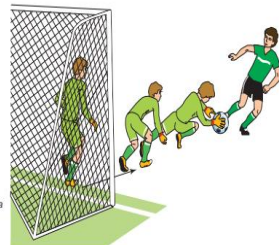


Рис. 41. Ловля мяча в падении после выхода вратаря из ворот



Рис. 42. Ловля мяча, летящего в стороне от вратаря, в броске

Ловля низких, полувисюхих и высоких мячей, летящих в стороне от вратаря, выполняется в броске (рис. 42).

Вратарь энергично отталкивается вверх и в сторону двумя ногами с места. Руки поднимаются вверх, ладонями к мячу, пальцы слегка разводит, чтобы создать большую площадь для приёма мяча. В момент ловли руки сгибаются и притягивают мяч к туловищу. При падении на землю вратарь группируется.

Обучение этим сложным техническим приёмам осуществляется после проведения занятий на развитие ловкости, силы, гибкости, прыгучести. Этому будут способствовать упражнения на гимнастических снарядах в висах и упорах и аэробические упражнения. Только после того как занимающиеся научатся управлять своим телом в воздухе, рекомендуется приступать непосредственно к обучению ловле мяча в падении и броске. Обучение этим техническим приёмам проводят в такой последовательности: сначала занимающиеся овладевают ловлей мяча в падении с места, затем после движения в сторону и только после этого ловлей в броске. На начальном этапе обучение приёмам следует проводить в облегчённых условиях (на песке, опилках или матах).

Упражнения для различения игровых приёмов

1. Игроки встают на колени, держа мяч в руках. По первому сигналу преподавателя они выполняют падение на левый бок, вытнув руки с мячом. По второму сигналу вновь занимают исходное положение, затем упражнение выполняют в другую сторону.

2. Стоя на коленях, занимающиеся выполняют падение на набивной мяч, находящийся сбоку (справа или слева). Захватив мяч руками, они подтягивают его к груди.

СПРАВОЧНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

В начале и в конце каждого пособия размещена справочная информация, которая поможет обучающимся лучше понять сущность самой

звлекательной спортивной игры

ЧЕМПИОНЫ МИРА ПО ФУТБОЛУ	
1930 г.	Уругвай
1934 г.	Италия
1938 г.	Италия
1950 г.	Уругвай
1954 г.	ФРГ
1958 г.	Бразилия
1962 г.	Бразилия
1966 г.	Англия
1970 г.	Бразилия
1974 г.	ФРГ
1978 г.	Аргентина
1982 г.	Италия
1986 г.	Аргентина
1990 г.	Германия
1994 г.	Бразилия
1998 г.	Франция
2002 г.	Бразилия
2006 г.	Италия
2010 г.	Испания
2014 г.	Германия
2018 г.	Франция

ЧЕМПИОНЫ ЕВРОПЫ ПО ФУТБОЛУ	
1960 г.	СССР
1964 г.	Испания
1968 г.	Италия
1972 г.	Чехословакия
1976 г.	ФРГ
1980 г.	СССР
1984 г.	ФРГ
1988 г.	Нидерланды
1992 г.	Дания
1996 г.	Германия
2000 г.	Франция
2004 г.	Греция
2008 г.	Испания
2012 г.	Испания
2016 г.	Португалия

ЧЕМПИОНЫ РОССИИ ПО ФУТБОЛУ	
1992 г.	Спартак (Москва)
1993 г.	Спартак (Москва)
1994 г.	Спартак (Москва)
1995 г.	Спартак-Алания (Владикавказ)
1996 г.	Спартак (Москва)
1997 г.	Спартак (Москва)
1998 г.	Спартак (Москва)
1999 г.	Спартак (Москва)
2000 г.	Спартак (Москва)
2001 г.	Спартак (Москва)
2002 г.	Локомотив (Москва)
2003 г.	ЦСКА
2004 г.	Локомотив (Москва)
2005 г.	ЦСКА
2006 г.	ЦСКА
2007 г.	Зенит (Санкт-Петербург)
2008 г.	Рубин (Казань)
2009 г.	Рубин (Казань)
2010 г.	Зенит (Санкт-Петербург)
2011, 2012 г.	Зенит (Санкт-Петербург)
2012, 2013 г.	ЦСКА
2013, 2014 г.	ЦСКА
2014, 2015 г.	Зенит (Санкт-Петербург)
2015, 2016 г.	ЦСКА
2016, 2017 г.	Спартак (Москва)
2017, 2018 г.	Локомотив (Москва)

ОБЛАДАТЕЛИ КУБКА РОССИИ ПО ФУТБОЛУ	
1993 г.	Торпедо (Москва)
1994 г.	Спартак (Москва)
1995 г.	Динамо (Москва)
1996 г.	Локомотив (Москва)
1997 г.	Локомотив (Москва)
1998 г.	Спартак (Москва)
1999 г.	Зенит (Санкт-Петербург)
2000 г.	Локомотив (Москва)
2001 г.	Локомотив (Москва)
2002 г.	ЦСКА (Москва)
2003 г.	Спартак (Москва)
2004 г.	Терек (Грозный)
2005 г.	ЦСКА (Москва)
2006 г.	ЦСКА (Москва)
2007 г.	Локомотив (Москва)
2008 г.	ЦСКА (Москва)
2009 г.	ЦСКА (Москва)
2010 г.	Зенит (Санкт-Петербург)
2011 г.	ЦСКА (Москва)
2012 г.	Рубин (Казань)
2013 г.	ЦСКА (Москва)
2014 г.	Ростов (Ростов-на-Дону)
2015 г.	Локомотив (Москва)
2016 г.	Зенит (Санкт-Петербург)
2017 г.	Локомотив (Москва)
2018 г.	Тосно (Ленинградская область)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

<https://rosuchebnik.ru/material/fizicheskaya-kultura-futbol-1-11-klassy-rabochaya-programma/>

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с Конституцией Российской Федерации, Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным законом «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральными государственными образовательными стандартами начального, основного и среднего общего образования, Концепцией преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы.

Программа направлена на решение основных задач физической культуры:

- формирование и укрепление здоровья, равносостроение физическое развитие обучающихся, овладение технологиями здоровьесберегающих систем физического воспитания и спортивной подготовки;
- воспитание у обучающихся высоких морально-нравственных качеств, формирование у них потребности и привычки в систематических самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- приобретение обучающимися необходимых знаний в области гигиены и медицины, физической культуры и спорта, формирование у них целостного представления о влиянии занятий физической культурой на образ и стиль жизни, всестороннее развитие человека;
- формирование основных физических качеств, обогащение собственного двигательного опыта за счет развития общих и специальных двигательных навыков и умений;
- совершенствование выполнения основных технических приемов и развитие физических качеств на базе высокой общеподготовительной подготовки.

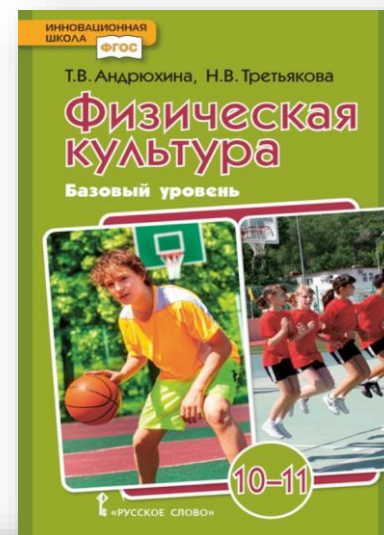
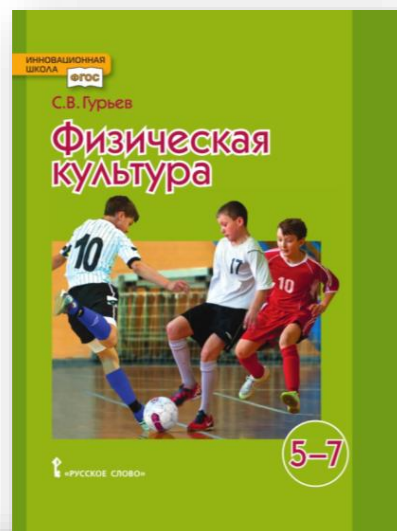
Программа не задает жесткого объема и строгой последовательности изучения предмета и не ограничивает его конкретными педагогическими технологиями и методиками. Она предоставляет широкие возможности для реализации взглядов и идей преподавателя на построение учебно-воспитательного процесса, выбор форм и методов организации и осуществления образовательной деятельности.

Программа последовательно решает задачи физического воспитания школьников на протяжении всех лет обучения, формируя у них целостное представление о физической





Издательство
«Русское
слово»



Содержание

5 КЛАСС

§ 1. Истоки физической культуры	5
§ 2. Физическая культура – для гармоничного развития личности.....	7
§ 3. Лёгкая атлетика	11
§ 4. Кроссовая подготовка	14
§ 5. Признаки различной степени утомления	17
§ 6. Значение правильной осанки.....	20
§ 7. Гимнастика.....	25
§ 8. Волейбол	31
§ 9. Дневник самоконтроля	35
§ 10. Лыжный спорт	39
§ 11. Здоровый образ жизни	44
§ 12. Баскетбол.....	47
§ 13. Плавание	51
§ 14. Упражнения и игры с мячом.....	55
§ 15. Физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»	59

6 КЛАСС

§ 1. Возникновение Олимпийского движения.....	63
§ 2. Физическая культура и умственная работоспособность	67
§ 3. Правила выполнения утренней гимнастики	72

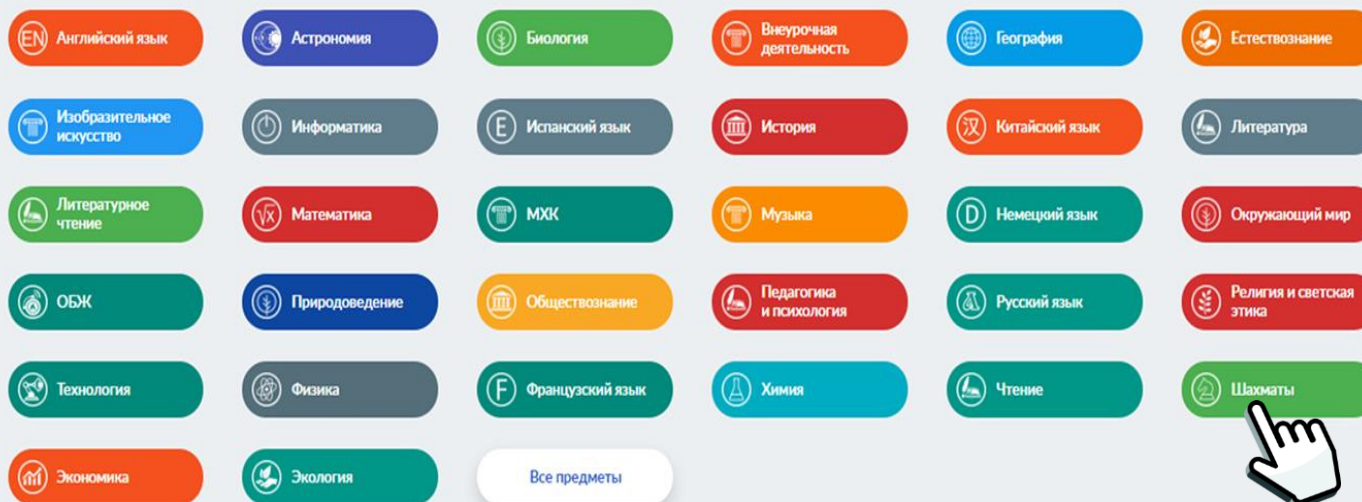
§ 4. Физические упражнения для сохранения правильной осанки	75
§ 5. Лёгкая атлетика	77
§ 6. Кроссовый бег	83
§ 7. Гимнастика.....	87
§ 8. Гибкость и упражнения для развития гибкости	91
§ 9. Лыжный спорт	93
§ 10. Волейбол.....	96
§ 11. Баскетбол.....	100
§ 12. Режим питания и питьевой режим.....	103
§ 13. Плавание	106
§ 14. Народные виды спорта.....	109
§ 15. День физкультурника.....	114

7 КЛАСС

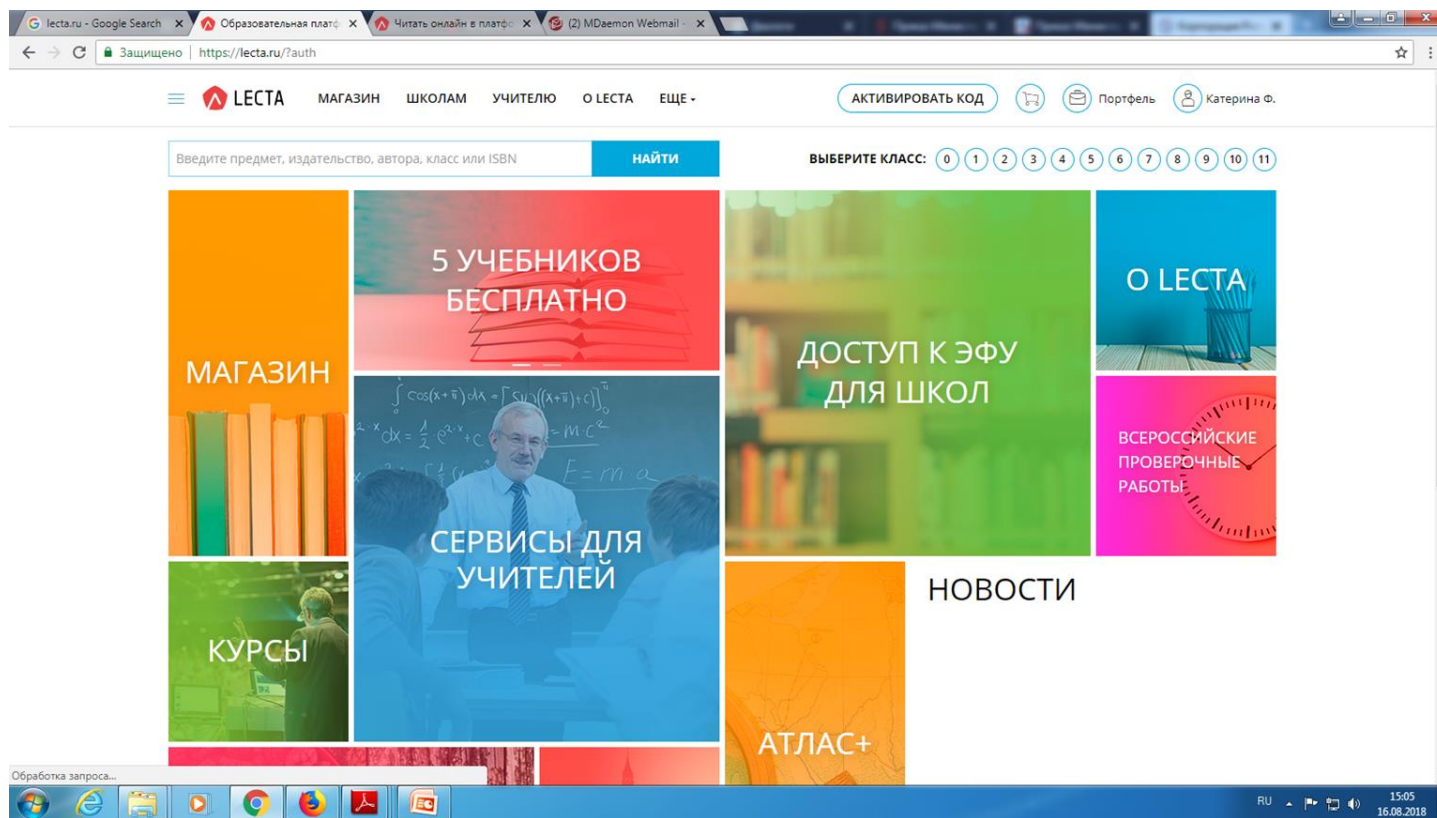
§ 1. Физическое воспитание в Древней Руси	117
§ 2. Характеристика физических качеств	120
§ 3. Здоровье и профилактика заболеваний	126
§ 4. Лёгкая атлетика	129
§ 5. Кроссовая подготовка.....	133
§ 6. Виды травм при занятиях физическими упражнениями и оказание первой помощи	136
§ 7. Гимнастика.....	140
§ 8. Лыжная подготовка	145
§ 9. Волейбол	148
§ 10. Развитие скоростно-силовых способностей	153

МЕДИАТЕКА – ИНСТРУМЕНТЫ ДЛЯ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Предметы



Платформа - ЛЕСТА



www.lecta.rosuchebnik.ru



ЗАКОН ПОЗВОЛЯЕТ ЗАКУПАТЬ УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ ЗА БЮДЖЕТНЫЕ СРЕДСТВА

Статья 18, пункт 4 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ:

Организации, осуществляющие образовательную деятельность... **для использования** при реализации указанных образовательных программ **выбирают**:

- 1) учебники из числа входящих в федеральный перечень учебников... ;
- 2) учебные пособия, выпущенные организациями, входящими в перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий...»

ГОСТ 7-60.2003, раздел 3.2.4.3.4. Учебные издания:

Учебник: Учебное издание, содержащее систематическое изложение учебной дисциплины, ее раздела, части, соответствующее учебной программе, и официально утвержденное в качестве данного вида издания.

Учебное пособие: Учебное издание, дополняющее или заменяющее частично или полностью учебник, официально утвержденное в качестве данного вида издания.

Статья 18. Печатные и электронные образовательные и информационные ресурсы

1. В организациях, осуществляющих образовательную деятельность, в целях обеспечения реализации образовательных программ формируются библиотеки, в том числе цифровые (электронные) библиотеки, обеспечивающие доступ к профессиональным базам данных, информационным справочным и поисковым системам, а также иным информационным ресурсам. Библиотечный фонд должен быть укомплектован печатными и (или) электронными учебными изданиями (включая учебники и учебные пособия), методическими и периодическими изданиями по всем входящим в реализуемые основные образовательные программы учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям).

2. Нормы обеспеченности образовательной деятельности учебными изданиями в расчете на одного обучающегося по основной образовательной программе устанавливаются соответствующими федеральными государственными образовательными [стандартами](#).

3. Учебные издания, используемые при реализации образовательных программ дошкольного образования, определяются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, с учетом требований федеральных государственных образовательных стандартов, а также примерных образовательных программ дошкольного образования и примерных образовательных программ начального общего образования.

4. Организации, осуществляющие образовательную деятельность по имеющим государственную аккредитацию образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования, для использования при реализации указанных образовательных программ выбирают:

- 1) учебники из числа входящих в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования;
- 2) учебные пособия, выпущенные организациями, входящими в перечень организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования.

Полный текст документа [здесь >>>](#)



НО МАЛО КТО ЗНАЕТ, ЧТО ЗАКОН ТАКЖЕ РАЗРЕШАЕТ ЗАКУПАТЬ УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ **ЗА БЮДЖЕТНЫЕ СРЕДСТВА**

Статья 35, пункт 2 Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ:

Обеспечение учебниками и учебными пособиями... осуществляется за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации и местных бюджетов.

Статья 35. Пользование учебниками, учебными пособиями, средствами обучения и воспитания

1. Обучающимся, осваивающим основные образовательные программы за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации и местных бюджетов в пределах федеральных государственных образовательных стандартов, образовательных стандартов, организациями, осуществляющими образовательную деятельность, бесплатно предоставляются в пользование на время получения образования учебники и учебные пособия, а также учебно-методические материалы, средства обучения и воспитания.
2. Обеспечение учебниками и учебными пособиями, а также учебно-методическими материалами, средствами обучения и воспитания организаций, осуществляющих образовательную деятельность по основным образовательным программам, в пределах федеральных государственных образовательных стандартов, образовательных стандартов осуществляется за счет бюджетных ассигнований федерального бюджета, бюджетов субъектов Российской Федерации и местных бюджетов.
3. Пользование учебниками и учебными пособиями обучающимися, осваивающими учебные предметы, курсы, дисциплины (модули) за пределами федеральных государственных образовательных стандартов, образовательных стандартов и (или) получающими платные образовательные услуги,

В соответствии с Приказом Минобрнауки России от 09.06.2016 N 699 «Дрофа», «Вентана-граф» и «Астрель» входят в перечень организаций, выпускающих учебные пособия, которые можно использовать в школе и закупать за бюджетные средства.

ЗАКОН ПОЗВОЛЯЕТ ВЫБИРАТЬ УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ **УЧИТЕЛЯМ**

Статья 47, пункт 4 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ:

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

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

[Закон об образовании](#) >> **Статья 47**

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

1. Под правовым статусом педагогического работника понимается совокупность прав и свобод (в том числе академических прав и свобод), трудовых прав, социальных гарантий и компенсаций, ограничений, обязанностей и ответственности, которые установлены законодательством Российской Федерации и законодательством субъектов Российской Федерации.

2. В Российской Федерации признается особый статус педагогических работников в обществе и создаются условия для осуществления ими профессиональной деятельности. Педагогическим работникам в Российской Федерации предоставляются права и свободы, меры социальной поддержки, направленные на обеспечение их высокого профессионального уровня, условий для эффективного выполнения профессиональных задач, повышение социальной значимости, престижа педагогического труда.

3. Педагогические работники пользуются следующими академическими правами и свободами:

- 1) свобода преподавания, свободное выражение своего мнения, свобода от вмешательства в профессиональную деятельность;
- 2) свобода выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания;
- 3) право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля);
- 4) право на выбор учебников, учебных пособий, материалов и иных средств обучения и воспитания в соответствии с образовательной программой и в порядке, установленном законодательством об образовании;
- 5) право на участие в разработке образовательных программ, в том числе учебных планов, календарных учебных графиков, рабочих учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), методических материалов и иных компонентов образовательных программ;



Федотова Катерина Николаевна