

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №8»
ГОРОДА РУБЦОВСКА
АЛТАЙСКОГО КРАЯ**

Рабочая программа
учебного предмета «Физическая культура»
для учащихся 4 а, б, в, г, д классов
(срок реализации – 1 год)

Автор-составитель:
Вольхина Ольга Николаевна
учитель физической культуры.

Рубцовск
2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительное.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Спортивная смена» для 3 класса разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ – 273 от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи от 18.08.2017 № 09-1672 «О направлении методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Уставом МБОУ «Гимназия №8»;
- ООП ООО МБОУ «Гимназия №8»;
- Положением о внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Гимназия №8»;
- Планом о внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Гимназия №8» на 2022-2023 учебный год;
- Положением о рабочей программе курса внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «Гимназия №8».

Актуальность

В общей системе всестороннего развития человека физическое воспитание ребёнка занимает важное место. Формируются нормы поведения, развитие социальных способностей и умений. Повышение эффективности физического воспитания детей среднего школьного возраста чрезвычайно важно, так как именно в этом возрасте продолжают формироваться основы физического развития человека.

Баскетбол – одна из интереснейших спортивных игр. Интерес к спортивным играм с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности они опережают многие виды спорта. В игровых видах спорта есть одно ценное качество – они универсальны. Так, систематические занятия играми оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Игры формируют такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Цель программы: занятий состоит в том, чтобы на основе интересов и склонностей учащихся углубить знания, расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков в игровых видах, сделать выбор и достигнуть более высокого уровня развития двигательных способностей, нравственных качеств, приобщение учащихся к регулярным тренировкам.

Задачи:

Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;
- способствовать укреплению здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- всестороннее воспитание двигательных качеств;
- создание надежной базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной системы.

Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- обучить правильному выполнению упражнений.

Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость, активность;
- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

Программа кружка предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения, рассчитана на – 34 занятий, занятия в неделю один час. Включает в себя теоретическую и практическую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в подвижных играх, баскетбол, волейбол, футбол. В практической части углублено изучаются технические приемы и тактические комбинации. В занятиях с учащимися 11 лет, направлено изучение навыков и умений с использованием подвижных игр.

К занятиям допускаются дети прошедшие медицинский допуск. Медицинский контроль осуществляется 2 раза в год. Данная программа направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий. В ходе изучения данной программы учащиеся приобретают знания и значения игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приемах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Ценностные ориентиры

Игры формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга. Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков игры в баскетбол, но и способствует общему развитию воспитанников: обучает работе с литературой, формирует умение оформлять выступления и презентации к ним, т.е. развивает информационно – коммуникативную компетентность у воспитанников, что поможет их дальнейшей социализации в современном обществе.

Формы учебно-тренировочной работы

Рассказ, работа с литературой, показ и отработка спортивных упражнений и техники игры; практические занятия – тренировки, игра в баскетбол; самостоятельная работа над презентацией, выступления воспитанников. Экскурсии, соревнований. Посещение спортивных соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Основные методы работы

Методы и приемы обучения: Групповые, индивидуальные, демонстрационные.

1. Метод словесного описания упражнений

Это самый универсальный метод. С его помощью решаются различные задачи (постановка задач обучения, описание техники движений, управление ходом обучения, анализ результатов исполнения задания).

2. Метод показа упражнений

Наиболее наглядным является показ самим преподавателем изучаемых элементов. Такое исполнение помогает создать целостную картину упражнения. Для детей этот метод является неотъемлемой частью обучения, т. к. опирается на сохранные психические структуры (рефлекс подражания).

3. Метод целостного разучивания упражнений

Этот метод предполагает выполнение упражнений целиком.

Один из вариантов метода целостного разучивания - метод подводящих упражнений, предполагающий предварительное выполнение более простых, ранее изученных упражнений, структурно сходных с новыми.

4. Метод расчлененного разучивания

Метод заключается в искусственном дроблении изучаемого двигательного действия на составные части и последовательном их освоении при дальнейшем соединении в целое упражнение.

5. Метод изменения условий обучения

Этот метод подразумевает создание специальных условий для выполнения упражнений (упражнения выполняются не ногой, а головой);

6. Игровой метод

Данный метод предполагает использование спортивных игр, развивающих необходимые для баскетбола качества (скорость реакции, координация в пространстве, техника владения мячом).

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Здоровьесберегающая организация образовательных отношений предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся.

Распределение учебного времени на прохождение программного материала

№ п/п	Наименование разделов программы	Всего часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Подвижные и народные игры	8	1	7
2	Подвижные игры с элементами баскетбола	8	1	7
3	Подвижные игры с элементами волейбола	8	1	7
4	Подвижные игры с элементами футбола.	7	1	6
5	Подвижные игры и эстафеты	2	0	2
6	Итоговое занятие	1	0	1
	Всего:	34	4	30

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
Теоретическое занятие		1	
1	Вводное занятие: правила техники безопасности, правила поведения на занятиях по подвижным и народным играм.		
Подвижные игры. Народные игры		7	
2	Подвижные и народные игры. Игра «Охотники и утки»		
3	Подвижные и народные игры. Игра «Петушиный бой»		
4	Подвижные и народные игры. Игра «Снайперы».		
5	Подвижные и народные игры. Игра «Ловкие и меткие».		
6	Подвижные и народные игры. Игра «Перестрелка».		
7	Подвижные и народные игры. Игра «Эстафета по кругу».		
8	Подвижные и народные игры. Игра «Ловишки», «Терем».		
Теоретическое занятие		1	

9	История баскетбола. Правила игры в баскетбол. Правила поведения на занятиях по подвижным играм с элементами баскетбола.		
Подвижные игры с элементами баскетбола		7	
10	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Играй, играй мяч не теряй».		
11	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «10 передач».		
12	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Обгони мяч».		
13	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «За мячом».		
14	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Ловец с мячом».		
15	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Пять бросков».		
16	Подвижные игры с элементами баскетбола. Игра «Мяч капитану».		
Теоретическое занятие		1	
17	История волейбола. Правила игры в волейбол. Правила поведения на занятиях по подвижным играм с элементами волейбола.		
Подвижные игры с элементами волейбола		7	
18	Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Мяч над головой».		
19	Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Мяч перед собой».		
20	Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Передача центральному».		
21	Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Волейбольные салочки».		
22	Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Завладей мячом».		
23	Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Прими подачу».		
24	Подвижные игры с элементами волейбола. Игра «Мяч капитану».		
Теоретическое занятие		1	
25	История футбола. Правила игры в футбол. Правила поведения на занятиях по подвижным играм с элементами футбола.		
Подвижные игры с элементами футбола		6	
26	Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Передачи мяча ногами», «Светофор».		
27	Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Выбей мяч из круга».		
28	Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Забей гол».		
29	Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Передай пас».		
30	Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Точно в цель».		
31	Подвижные игры с элементами футбола. Игра «Передача мяча по кругу».		
Подвижные игры и эстафеты		2	
32	Товарищеские встречи		
33	Веселые старты		
Итоговое занятие			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Что такое физическая культура. Раскрытие понятия «физическая культура» анализ положительного влияния ее компонентов (регулярные занятия физическими упражнениями, закаливающие процедуры, личная гигиена) на укрепление здоровья и развития человека.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Основные сведения о сердечно-сосудистой системе человека и ее функциях. Дыхание и газообмен. Значение дыхания для жизнедеятельности организма.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль. Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю.

УЧЕБНЫЙ МАТЕРИАЛ ПО ПРАКТИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ**Общая физическая подготовка.**

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты на месте. Переход на ходьбу, на бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений – сгибания и разгибания рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками одновременно, тоже во время ходьбы и бега.

Упражнения для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания, отведения, приведения и махи ногами в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, подскоки из различных исходных положений ног; сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы, наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, из положения лежа на спине переход в положение сидя, смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз, угол из исходного положения лежа, сидя в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнения для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса. Преодоление веса и сопротивление партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазание по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения со штангой. Упражнения на тренажере типа «геркулес». Борьба. Гребля.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100 м со старта и с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером. Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнение общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой движений. Упражнения с помощью партнера. Упражнения с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках, лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Прыжки на батуте. Упражнения в равновесии. Жонглирование двумя-

тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Подвижные игры, техника безопасности на занятиях. Народные игры.

Возникновение и развитие подвижных игр. Правила соревнований по подвижным играм. Народные игры, техника безопасности на занятиях.

Личностные результаты:

- сформировать чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности по средствам народной игры;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. *Предметные результаты:*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма.
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, подвижные игры.
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Игры: «Охотники и утки», «Петушинный бой», «Снайперы», «Ловкие и меткие», «Перестрелка», «Эстафета по кругу», Народные игры.

«Охотники и утки» Играющие делятся на две команды, одна из которых – «охотники» - становится по кругу (перед чертой), вторая – «утки»

- входит в середину круга. У «охотников» волейбольный мяч. По сигналу «охотники» начинают выбивать «уток» из круга. Каждый игрок может сам метать мяч или передать мяч для броска партнёру по команде. «Утки», бегая внутри круга, спасаются от мяча, увёртываясь и подпрыгивая. Подбитая «утка» покидает круг. Игра заканчивается, когда в круге не остаётся ни одной «утки», после чего игроки меняются ролями. Побеждает команда, сумевшая подстрелить «уток» за меньшее время. Учитель может установить время игры для метания мяча в «уток». Тогда итог подводится по количеству «уток», выбитых за это время. Во время броска мяча запрещается заступать за черту. Находящиеся в круге не имеют права ловить мяч руками. Игроки не считаются выбитыми, если мяч попал в них после отскока от пола.

«Петушинный бой» - На полу чертится круг диаметром 2 м. се играющие делятся на две команды и выстраиваются в две шеренги около круга (одна напротив другой). Играющие выбирают капитанов, которые посылают одного из своих игроков в круг. Каждый из них стоит на одной ноге, другую подгибает, а руки кладёт за спину. В таком положении участники поединка (по сигналу) начинают вытаскивать плечом и туловищем друг друга из круга, стараясь не оступиться. Побеждает игрок, который сумеет вытеснить соперника за пределы круга или заставит его оступиться, тем самым принеся команде победное очко. Побеждает команда, игроки которой одержали большое количество побед. Правилами запрещается снимать со спины руки. Поединок заканчивается вничью, если оба игрока оказались за пределами круга одновременно. Игра продолжается до тех пор, пока все не побывают в роли бойцов.

Капитаны также сражаются между собой (последними).

«*Снайперы*» - Для игры нужны городки и теннисные мячи (желательно по количеству играющих). Участники игры строятся в одну шеренгу и рассчитываются на первый-второй. Первые номера - одна команда, вторые - другая. Если ширина площадки не позволяет всем стоять в одной шеренге, то игроки образуют две шеренги, одна в затылок другой. В этом случае каждая шеренга - команда. Перед носками играющих проводится черта, за которую нельзя заходить при метании мяча. В 6 м от этой черты и параллельно ей ставится в ряд (в полутора шагах от другого) вперемежку по 5 городков двух цветов. Согласно цвету городков командам дают названия (например, синие и белые). По сигналу учителя команды по очереди залпом (все игроки одновременно) метают мячи в городки из положения тоя, с колена или лёжа, по условиям игры. Каждый сбитый городок своего цвета отодвигается на шаг дальше, а сбитый городок команды противника - на шаг ближе. Выигрывает команда, сумевшая в ходе нескольких метаний дальше отодвинуть свои цели. Городки ставятся на новые места после залпа одной из команд. Брошенные мячи подбираются игроками другой команды. Сбитые городки ставит на новые места помощник учителя.

«*Ловкие и меткие*» - На площадке чертят три концентрических круга диаметрами 3, 10 и 15 м. По окружности маленького круга расставляют шесть городков, чурок, малых булав. Играют две команды. В каждой один капитан и три защитника. Остальные игроки - подающие. Капитаны становятся в малый круг, защитники - в средний, а подающие размещаются в большом круге. Учитель даёт волейбольный мяч одному из капитанов. Тот бросает его своему подающему, который старается передать мяч обратно капитану. Защитники противника стараются перехватить мяч и передать его своим подающим. Получив мяч, капитан сбивает им один из городков, который убирается с площадки. Учитель даёт мяч другому капитану, - и игра продолжается. Выигрывает команда, капитан которой раньше собьёт четыре городка. Капитан, защитники и подающие не должны заступать за черту своего круга. Нельзя вырывать мяч из рук и задерживать его в руках более 3с. Если защитник одной из команд случайно заденет городок ногой и повалит его на землю, городок следует поставить на место. Городок считается сбитым при попадании в него мяча капитана другой команды.

«*Перестрелка*» - Игру можно проводить на волейбольной площадке. В этом случае имеются средняя или лицевые границы площадки. Отступив на 1-1,5 м от лицевой линии внутрь зала, проводят параллельно ей другую линию, чтобы образовался коридор («*плен*»). Дополнительная линия проводится и на другой стороне, играющие делятся на две равные команды, каждая из которых произвольно располагается в своём городе на одной половине площадки (от средней линии до коридора). В ходе игры нельзя заходить на половину противника. Учитель подбрасывает волейбольный мяч в центре, между капитанами, и те стараются отбить его своим игрокам. Задача каждой команды - получив мяч, попасть им в противника, не заходя за среднюю черту. Противник увёртывается от мяча и, в свою очередь, пытается осалить мячом игрока противоположной команды. «*Осаленные*» мячом идут за линию плена на противоположную сторону (в коридор). Пленный находится там до тех пор, пока его не выручат свои игроки (перебросив мяч без касания стены или земли). Поймав мяч, пленный перебрасывает его в свою команду, а сам перебегает из коридора на свою половину поля, побеждает команда, у которой после 10-15 минигры в зоне пленных окажется больше выбитых игроков. Игра заканчивается досрочно, если все игроки одной из команд оказались в плену. Салить мячом можно в любую часть туловища, кроме головы. Ловить мяч руками можно, но если игрок выронил мяч, то не считается осаленным и идёт в плен. Не разрешается бегать с мячом в руках по площадке, но можно вести его. Мяч, вышедший за границы площадки, отдаётся команде, из-за линии которой он выкатился. За допущенные нарушения мяч передаётся противнику.

«*Эстафета по кругу*» - все играющие делятся на три - пять команд, и встают в

середине зала наподобие спиц колеса, повернувшись правым (или левым) боком к центру круга. Получается своеобразное солнышко с лучами. Каждый луч - шеренга является командой. Игроки, стоящие крайними от центра круга, держат в правой руке эстафетную палочку (городок, теннисный мяч). По сигналу учителя те игроки, у которых в руках эстафетная палочка (городок или теннисный мяч), бегут по кругу (с внешней его стороны) мимо остальных «спиц» к своей спице и передают эстафету ожидающему с краю игроку, после чего встают на другой конец своей шеренги (ближе к центру). Все игроки делают полшага от центра. Получивший эстафету также обегает круг и передаёт её третьему номеру и т.д. Когда начинавший игру окажется с края и ему принесут предмет, он поднимает его вверх, возвещая об окончании игры его командой, побеждает команда, закончившая эстафету первыми. Во время бега запрещается касаться стоящих игроков, а тем - мешать игрокам, совершающим перебежки. За нарушения правил начисляются штрафные очки.

«Ловишки» - Данная игра дается по описанию профессора Е.А. Покровского (1884 г.). Один из играющих с помощью прибауток выбирается ловить. Остальные разбегаются в разные стороны. Кого ловильщик изловил, тот присоединяется к нему и ловит вместе с ним остальных. Изловив третьего, они ловят четвёртого, пятого и т.д., пока не переловят всех. После этого игра начинается снова.

«Лепки, ляпки» - Данная игра дается по описанию профессора Е.А. Покровского (1884 г.).

Один из играющих, получая название, по жребью, «ляпка», водит, другие бегают. Вожак старается поймать кого-либо или, по крайней мере дотронуться до него ладонью, приговаривая: «На тебе ляпку, отдай её другому!». Получивший «ляпку», бегая за товарищами, старается в свою очередь передать её кому-нибудь с тем же приговором. Остальные игроки, наоборот, стараются убежать от водящих, поддразнивая их таким образом: «Не даешь лепок, не вырастешь с вершок!»

«Терем» - Данная игра дается по описанию профессора Е.А. Покровского (1884 г.). Один из играющих, по жребью или уговору, становится посреди улицы и ловит при этом остальных игроков, перебегающих с одной стороны и даже с одного назначенного пункта на другой. Во время перебежки дети приговаривают: «Терем, терем, за всяким деревом! Дуб, калач, стань, не плачь!» Если водящему удастся кого-то поймать, тогда последний становится водящим, а прежний водящий присоединяется к играющим.

Подвижные игры с элементами баскетбола. Техника безопасности на занятиях.

Игры с передачей, ловлей мяча - «Играй, играй мяч не теряй», «10 передач», «Обгони мяч», «За мячом», Игры для обучения ведению мяча и броску - «Ловец с мячом», «Пять бросков», «Мяч капитану».

Личностные результаты:

- сформировать чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности по средствам народной игр; развивать навыки сотрудничества со сверстниками, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-
-

- Предметные результаты:

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма.
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, подвижные игры.
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
 «Играй, играй, мяч не теряй» - Учить детей слушать сигнал, дать им почувствовать физические качества мяча, формировать умения управлять мячом и играть с ним не мешая товарищу, находить свободное место на площадке. Все учащиеся располагаются на площадке, и каждый играет с мячом по своему усмотрению. После сигнала учителя все должны как можно быстрее поднять мяч вверх. Опоздавшие получают штрафное очко. Варианты. После сигнала воспитателя все игроки должны правильно держать мяч или принять стойку баскетболиста.
- «10 передач» - Учить детей передавать-ловить мяч, развивать умения согласовывать действия с товарищами, воспитывать стремление помочь товарищу правильно выполнять движения. Дети становятся парами на расстоянии 1,5-2 метра друг от друга. У каждой пары мяч. По сигналу дети начинают передавать мяч друг другу заданным способом, стараясь не уронить его на землю. Побеждает пара, быстрее сделавшая 10 передач без падения мяча. Обращать внимание детей на то, что мяч необходимо ловить, не касаясь им груди, а бросать его партнеру на уровне груди.
- «Обгони мяч» - Учить передавать, ловить мяч, воспитывать ответственность перед командой. Играют 2 или 4 команды. Игроки каждой команды становятся по кругу и выбирают водящих, которые имеют мяч. После сигнала воспитателя водящие отдают мяч игроку, стоящему справа от них, а сами бегут влево, оббегают круг и становятся на свое место. Получившие мяч, передают следующим справа и т. д. Когда первый возвращается на свое место, бежит следующий игрок. Игра продолжается до тех пор, пока все не обегут круг, а мяч не возвратится к водящему. Выигрывает команда, быстрее закончившая игру.
- «За мячом» Учить передавать, ловить мяч двумя руками от груди, развивать умения ориентироваться на площадке, воспитывать ответственность перед командой. Дети делятся на несколько команд. Каждая команда делится на две колонны, которые становятся одна против другой на расстоянии 2-3 метра. У водящего мяч. После сигнала водящий передает мяч противостоящему в колонне ученику по команде, а сам бежит в конец противоположной колонны, т. е. за мячом. Поймавший тоже передает мяч напротив стоящему игроку, и отправляется за мячом. Игра продолжается, пока все игроки не вернуться на свои места, а мячи не окажутся у водящих. Дети быстрее поймут, куда бежать после передачи мяча, если им объяснить, что они должны передвигаться вслед за мячом, по тому направлению, куда они бросали мяч.
- «Ловец с мячом» - Учить учащихся вести мяч в правильной стойке правой и левой рукой бегом, меняя направление и скорость передвижения, воспитывать честность и справедливость. Учащиеся с мячами свободно передвигаются по площадке, один из них водящий. Его цель, ведя мяч, задеть рукой кого-либо. Если ему это удастся, то тот, кого он задел становится водящим, а водящий игроком.
- «Пять бросков» - Научить учащихся бросать мяч в корзину, развивать меткость, точность движений, воспитывать честность и справедливость. Учащиеся располагаются на расстоянии 1,5-2 метра от корзины. По сигналу учителя все бросают мячи в корзину. Побеждает тот, кто быстрее попадет 5 раз в корзину, указанным способом.
- «Мяч капитану» - Учить применять в игре разнообразные движения с мячом, согласовывать свои действия с действиями партнера. Учащиеся делятся на две команды. В каждой команде выбирается капитан, который становится в кружок, нарисованный в конце чужой

площадке. Учащиеся бросают мяч своему капитану, а противники стараются перехватить мяч и передать его своему капитану. Мяч можновести, передавать товарищу по игре, нельзя бежать с ним.

1. Подвижные игры с элементами волейбола. Техника безопасности на занятиях.

Игры: «Мяч над головой», «Мяч перед собой»; игровые упражнения «Передача центральному», «Волейбольные салочки», «Завладей мячом», «Прими подачу», Эстафеты с элементами волейбола - «Мяч капитану», «Передача мяча с третьего темпа». «Поймай и передай».

Личностные результаты:

- сформировать чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознать свою роль в развитии страны;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *Предметные результаты:*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма.
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, подвижные игры.

сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости). «Мяч над головой» - отработка техники верхней передачи. Занимающиеся игроки делятся на команды. Время игры (обычно 1-1,5 мин.) объявляется заранее. Одновременно могут играть две, четыре и более команды. Каждый участник получает волейбольный мяч. По сигналу преподавателя все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Обучающийся, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше человек. Игру повторяют 2-3 раза. Не разрешается заступать на площадку команды-соперницы. Не разрешается подбрасывать мяч. Игрок, нарушивший правила, выбывает из игры.

«Мяч перед собой» - отработка техники нижней передачи. Условия игры те же, что и в игре «Мяч над головой», только верхняя передача заменяется нижней.

«Передача центральному» - команды располагаются на площадке, образуя два, три или более кругов. В середину каждого круга встает ученик — центральный — с волейбольным мячом в руках. Каждая команда выделяет ученика, контролирующего игру соперника. По сигналу учителя центральный посылает мяч любой передачей каждому игроку. Тот делает ответную передачу центральному игроку. И так, соблюдая строгую очередь, мяч по кругу обходит всех игроков. Выигрывает команда, выполнившая в оговоренное время большее количество передач. Игру повторяют 2-3 раза, при этом желательно менять центральных игроков. Можно также играть, пока все игроки не побывают в роли центральных игроков. В этом случае побеждает команда, набравшая большую сумму передач. Мяч передают игрокам строго по очереди. В противном случае передача не засчитывается и центральный должен выполнить пропущенную передачу. Если до окончания игры центральный успел передать мяч всем ученикам, он продолжает выполнять передачи по второму кругу. Падение или ловля мяча не считаются ошибкой, и счет передач сохраняется. В усложненном варианте падение или ловля мяча ведут к «сгоранию» предыдущих передач, и счет начинается с нуля.

«Волейбольные салочки» - команда делится на две группы. Водящая группа надевает цветные ленточки через плечо (или номера). Все игроки произвольно расходятся по площадке. По сигналу тренера игроки водящей группы передают мяч друг другу любой волейбольной передачей, ловят его и броском мяча стараются осалить соперников. Осаленные игроки садятся на скамейку. Через оговоренное время группы меняются ролями. Выигрывает группа, осалившая большее число игроков. Игроки обеих групп имеют право свободно перемещаться по площадке. Игрок водящей группы, получивший мяч, может передвигаться по площадке только после выполнения передачи или броска. Упавший на пол мяч передают игрокам водящей группы. По предварительной договоренности игрок противоположной команды, поймавший мяч, может: не считаться осаленным и продолжить игру; принести своей команде очко, дающее право следующему осаленному игроку остаться в игре или вернуть на площадку ранее осаленного игрока.

Варианты.

1. Игру проводят по тем же правилам, но до того момента, когда будут «осалены» все игроки. Выигрывает группа, закончившая игру за более короткое время.

2. Водящая группа имеет два или более мячей.

«Завладей мячом» - игроки делятся на две команды, которые еще раз делятся пополам (условно будем говорить «полная команда» и «половина команды»). Одна полная команда и половина команды соперников произвольно располагаются на площадке. Игроки «половинки» надевают через плечо цветные ленточки или номера. По сигналу учителя игроки полной команды начинают передавать мяч друг другу любой волейбольной передачей. Игроки «половинки» стараются перехватить мяч, а завладев им, передают его полной команде и получают очко. Через определенное время очки, набранные игроками половины команды, подсчитываются, и в игру вступает другая половина этой команды. Затем команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая обеими «половинками» большую сумму очков. Игрок полной команды, выполнивший вместо волейбольной передачи бросок, вновь получает мяч для выполнения передачи. Игроки полной команды могут ловить мяч перед очередной передачей. Запрещается вырывать или выбивать мяч у игроков полной команды, упавшим на пол мячом могут завладеть игроки любой команды. При касании мяча игроком «половинной» команды она получает очко. Игроки обеих команд могут произвольно передвигаться по площадке. Игрок полной команды, владеющий мячом, может передвигаться по площадке только после выполнения передачи.

«Прими подачу» - игроки делятся на две команды. Первая произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а ее направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу учителя игрок второй команды выполняет подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков. Подачу выполняют только по сигналу учителя. В противном случае она не засчитывается, и первая команда получает очко. При неудачной подаче первая команда тоже получает очко. За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча первой команде присуждают очко. При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко первой команде не засчитывается. Первая команда перекатывает под сеткой мяч, когда он находится на ее площадке, второй команде. Игроки второй команды выполняют по одной подаче строго по очереди. Подачу можно выполнить любыми оговоренными в волейбольных правилах способами.

Варианты.

1. Ловить мяч игрокам первой команды разрешают только после второй передачи. 2. Подачу одновременно выполняют два игрока второй команды.

«Мяч капитану» - произвольное количество команд выстраивается в колонны, не менее чем в одном метре друг от друга. К ним лицом на расстоянии, установленном учителем, встают капитаны с волейбольным мячом в руках. Перед колоннами и капитанами проводят ограничительные линии. По сигналу учителя капитаны посылают свои мячи любой волейбольной передачей первым, стоящим в колоннах. Они выполняют встречную передачу и уходят в конец колонн. Эстафета заканчивается, когда все члены команды выполняют передачу своим капитанам. Выигрывает команда, раньше закончившая передачи. Запрещается переступать ограничительную разметку. Не разрешается нарушать очередность передач в колоннах и пропускать передачи членами команд. При неудачном броске мяча, обучающийся повторяет передачу. При падении мяча его подбирает обучающийся, которому была адресована передача. По окончании эстафеты капитаны поднимают мячи над головой. Рекомендуется менее подготовленным обучающимся ставить во главе колонн, тогда им легче принять Мяч от капитана. При договоренности можно разрешить отдельным игрокам переступать ограничительные линии, корректно мотивировав такое разрешение.

Варианты.

1. Когда все игроки в колоннах передадут мяч своему капитану, на его место выбегает новый капитан и эстафета продолжается. Заканчивается она после того, как все игроки побывают на месте капитана. Команды делятся пополам, выстраиваются в колонны друг против друга за ограничительными разметками и по сигналу учителя выполняют встречную передачу мяча. Эстафета заканчивается, когда начавший ее ученик принимает мяч.

2. То же, но мяч передают через сетку.

Подвижные игры с элементами футбола. Техника безопасности на занятиях.

Подвижные игры: «Выбей мяч из круга», «Забей гол», «Передачи мяча ногами», «Передача мяча головой», «Передай пас», «Точно в цель», «Передача мячей по кругу», «Светофор».

Личностные результаты:

- сформировать чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности по средствам народной игр;
- развивать навыки сотрудничества со сверстниками, уметь не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций в ходе игры;
- развивать самостоятельность и чувство личной ответственности за свои поступки;
- сформировать установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- сформировать умение планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- определять общую цель и путь её достижения; уметь договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих; *Предметные результаты:*

- сформировать первоначальное представление о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма.
- овладеть умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, подвижные игры.
- сформировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

«Передачи мяча ногами» - игроки делятся на две команды (по 5-6 человек), каждая выстраивается по кругу на расстоянии вытянутых руки шире. Получается 2 круга. Игроки в кругах рассчитываются по порядку номеров. Первые номера становятся в середину своих кругов и кладут перед собой мяч. Стоящие по кругу могут отметить свои места чёрточками или кружочками. По общему сигналу стоящие в центре игроки передают ногой мяч вторым номерам, получают его обратно и передают третьим. Получив от них пас, передают мяч четвёртым номерам остановки, что быстрее, хотя и сложнее. Это оговаривается заранее.

«Выбей мяч из круга» - играющие становятся в круг на расстоянии вытянутых рук. Водящий выходит с мячом в середину круга, кладёт мяч на землю и по сигналу старается выбить его ногой из круга, но так, чтобы он не пролетел выше коленей игроков. Стоящие по кругу задерживают мяч ногами и не дают ему вылететь из круга. Задержанный мяч игроки могут предавать ногами между собой, не давая его водящему. Если находящемуся в середине не удаётся выбить мяч из круга, то на его место идёт игрок, пропустивший мяч с правой стороны от себя. Каждый игрок старается защитить промежуток между собой и соседом справа. Игрокам не разрешается задерживать мяч руками. Мяч, пролетевший высоко над кругом, возвращается водящему. Победителем считается тот, кто ни разу не был водящим или водил меньше всех.

«Забей гол» - расположение игроков такое же, как и в предыдущих играх. В середине круга находится баскетбольный мяч. Выбирается водящий, задача которого, находясь в круге, не дать остальным игрокам сбить футбольным мячом баскетбольный. Все передают мяч друг другу и бьют по цели только ногой, а водящий выполняет роль вратаря. Ему разрешается отбивать мяч ногами, головой, туловищем и руками. Он покидает середину круга тогда, когда баскетбольный мяч будет сбит. Новым вратарём становится тот, кто метким ударом ноги поразил цель.

«Передай пас» - каждая команда делится на две группы, которые выстраиваются напротив друг друга. Игрок ногой передаёт мяч через площадку партнёру. Тот, кому адресован мяч, останавливает его и посылает мяч следующему игроку. Последний, получив пас, берёт мяч в руки. Отрабатывая технику вбрасывания мяча из аута и приёма мяча, игру проводят следующим образом. Мяч бросают стоящему напротив двумя руками из-за головы, а тот останавливает его ногой или головой, после чего берёт мяч в руки и делает бросок следующему игроку с противоположной стороны.

«Точно в цель» - игроки обеих команд располагаются в затылок друг другу в 8-10м от стены, где начерчены два круга радиусом 70см. Круги расположены на расстоянии 1м от пола. По сигналу первые номера в командах делают удар по мячу сначала правой, а затем левой ногой, стараясь попасть в круг. В случае неудачи удары повторяются, пока цель не будет поражена (попадание в линию круга не засчитывается). Лишь после этого мяч переходит ко второму игроку и т.д. Выигрывает команда, игроки которой быстрее поразят цель обеими ногами. Можно увеличить размеры мишени и разметить её концентрическими кругами (120см, 80см, 40см). Тогда команды набирают очки в зависимости от точности попадания в цель.

«Передача мячей по кругу» - в центре площадки очерчивают круг диаметром 12-16м. Игроки становятся по кругу и рассчитываются на первый-второй. Каждая команда получает по мячу, которые находятся у игроков, стоящих рядом друг с другом. По звуковому сигналу каждая команда начинает как можно быстрее передавать мяч по кругу: первые номера – по часовой стрелке, вторые – против, пытаясь обогнать другую команду. Победителем становится команда, которой удаётся первой закончить передачу мячей. Мяч должен передаваться в строгой последовательности, игрокам не разрешается ловить мяч другой команды или затруднять передачу мяча.

«Светофор» - игроки ведут мяч по залу, как и куда они хотят; по команде преподавателя «зелёный свет» - только в указанном направлении, по команде «красный свет» игроки останавливают мяч. Можно применять зрительные сигналы в виде красных и зелёных кружочков.

Сдача контрольных нормативов. Промежуточная и итоговая аттестация обучающихся предусматривается два раза в год в ноябре и апреле учебного года. Обучающихся аттестуют по дисциплинам:

- общая физическая и специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка.

ПЛАНИРУЕМАЯ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ КУРСА

- Дети смогут владеть мячом на достойно высоком уровне.
- Освоят технику игры в баскетбол.
- Воспитанники познакомятся с историей игры баскетбол.
- У детей выявятся улучшения показателей координации движений, выносливости, быстроты, ловкости, умение ориентироваться на площадке, находить удобное место для ведения игры.
- Воспитанники овладеют технико-тактическими действиями с мячом: Ведения мяча, передача мяча, бросок мяча в кольцо, разучат индивидуальную тактику. Умение выбирать более целесообразные способы и ситуации действий с мячом.
- Научатся понимать сущность коллективной игры с мячом, цель и правила.

Личностные, метапредметные и предметные результаты кружка «Спортивная смена».

Личностные результаты:

- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей;
- оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;
- умение выражать свои эмоции;
- понимать эмоции других людей, сочувствовать, сопереживать.

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД:

- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий во время занятия;
- учиться работать по определенному алгоритму.

Познавательные УУД:

- умение делать выводы в результате совместной работы класса и учителя.

Коммуникативные УУД:

- умение оформлять свои мысли в устной форме;
- слушать и понимать речь других;
- договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения и следовать им;
- учиться работать в паре, группе;
- выполнять различные роли (лидера, исполнителя).

Коммуникативные универсальные учебные действия обеспечивают социальную компетентность и учёт позиции других людей, партнёров по общению или деятельности; умение слушать и вступать в диалог; участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми.

К коммуникативным действиям относятся:

- планирование учебного сотрудничества с учителем и сверстниками — определение цели, функций участников, способов взаимодействия;
- постановка вопросов — инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;

- разрешение конфликтов — выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликта, принятие решения и его реализация;
- управление поведением партнёра — контроль, коррекция, оценка его действий;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации; владение монологической и диалогической формами речи в соответствии с грамматическими и синтаксическими нормами родного языка, современных средств коммуникации,
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий баскетболом, сформировать первичные навыки судейства.

Задачами учебной практики являются: овладение строевыми командами, подбором упражнений по общей физической подготовке (разминка), методики проведения упражнений и отдельных частей занятия.

Судейство учебно-тренировочных игр осуществляется самими занимающимися, после того как изучен раздел «Правила игры» и методика судейства.

Руководитель кружка систематически следит за успеваемостью своих воспитанников, поддерживает контакт с родителями, учителями, классными руководителями, прививает навыки к общественно полезному труду, сознательному отношению к занятиям, воспитывает такие качества, как чувство товарищества, смелость, волю к победе.

Организация мест успешности учащихся: соревнования, турниры, сдача нормативов.

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме «сделал - не сделал» («получилось - не получилось»). Эффективность обучения может определяться и количественно – «сделал столько-то раз». Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Высшим спортивным результатом обучения детей по данной программе, является достижение соревновательного уровня подготовки.

Форма проведения итогов: диагностическое обследование детей по усвоению программы.

Диагностические критерии:

Низкий уровень: неуверенно выполняет сложные упражнения с мячом. Не замечает своих ошибок. Не обращает внимание на качество действий с мячом. Не соблюдает заданный темп и ритм с мячом.

Средний уровень: технически правильно выполняет большинство упражнений с мячом. Верно оценивает движения сверстников, иногда замечает собственные ошибки. Не совсем уверенно и точно выполняет действия с мячом в заданном темпе.

Высокий уровень: уверенно, точно, технически правильно, в заданном темпе и ритме выполняет упражнения с мячом. Способен придумать новые варианты действий с мячом.

Особенностями системы оценки достижения результатов внеурочной деятельности являются: комплексный подход к оценке результатов учебной и внеурочной деятельности в рамках общего образования (метапредметных, личностных и предметных результатов); оценка динамики образовательных достижений обучающихся; индивидуальная оценка результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося; самооценка учащихся; взаимооценка учащихся.

Порядок зачета результатов освоения обучающимися рабочих программ внеурочной деятельности определен «Положением о внеурочной деятельности МБОУ «Гимназия №8» Сдача нормативов проводится в форме тестирования.

Список литературы.

1. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 класс.- М.: Просвещение, 2014.
2. Лях В.И. Рабочие программы 1-4 класс.- М.: Просвещение, 2013
3. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010.
4. П.А.Киселёв, С.Б. Киселёва, Е.П. Киселёва «Подвижные и спортивные игры в учебном процессе и во внеурочное время» -М; Планета,2015

Дополнительно используемые информационные ресурсы

Литература:

1.Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор.- М.: Просвещение, 2010г. 2.Физическая культура (Физкультурно-оздоровительная работа в школе): Методическое пособие под редакцией В.С Кузнецова, Г.А. 2013г.Интернет-ресурсы:

1. <http://www.school.edu.ru> – Федеральный российский общеобразовательный портал;
2. <http://www.edu.ru>- Федеральный портал «Российское образование»;
3. <http://www.uroki.ru>- Образовательный портал «Учеба»;
4. <http://www.uroki.net/docfizcult.htm>- «Уроки. Нет» (уроки для учителей);
5. <http://www.vestnik.edu.ru>-электронный журнал «Вестник образования»;
6. <http://lib.sportedu.ru> – Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре;