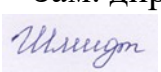
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Песчаноозёрная средняя школа Чановского муниципального округа
Новосибирской области

ПРИНЯТО решением педагогического совета Протокол от 24.08.2026 №01	СОГЛАСОВАНО Зам. директора по УВР:  /Т.В.Шмидт/ 24.08.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности «Спортивные игры»

(основное общее образование)
на 2026-2027 уч.год

с. Песчаное Озеро, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» для 5-9 классов (далее – Программа) составлена в соответствии с требованиями, регламентируемыми следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года.
5. Методическим пособием «Физическая культура (базовый уровень). Реализация требований ФГОС основного общего образования: методическое пособие для учителя / А. П. Матвеев. М.: ФГБНУ «Институт стратегии развития образования РАО», 2022. 62 с».

Программа соответствует требованиям нормативно-правовых документов и относится к *физкультурно-оздоровительной направленности.*

При создании Программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, умеющем использовать ценности физической культуры для самоопределения, саморазвития и самоактуализации.

В своей социально-ценностной ориентации Программа рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами основного общего образования.

Основной целью Программы является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В Программе данная цель конкретизируется и связывается с формированием устойчивых мотивов и потребностей обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических, психических и нравственных качеств, творческом использовании ценностей физической культуры в организации здорового образа жизни, регулярных занятиях двигательной деятельностью и спортом.

Развивающая направленность Программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надѐжности и активности адаптивных процессов. Существенным достижением данной ориентации является приобретение обучающимися знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-

ориентированной физической культурой, возможности познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение Программы заключается в содействии активной социализации обучающихся на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию.

В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей содержания и планируемых результатов Программы является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания занятий, которые представлены двигательной деятельностью, способами самостоятельной деятельности и физическим совершенствованием.

Содержание Программы представлено подвижными и спортивными играми, ориентируется на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта, активное вовлечение их в соревновательную деятельность.

Актуальность программы. Деятельность по сохранению и укреплению здоровья обучающимися воспринимается как необходимая и естественная для саморазвития и самореализации. Систематические занятия физическими упражнениями благоприятно влияют на центральную нервную систему, которая является главным регулятором всех физических и психических процессов в нашем организме. А так как у человека все процессы взаимосвязаны, то положительное влияние на нервную систему, помогает более полному раскрытию способностей и умений ребенка, повышает его умственную и физическую работоспособность. Регулярные физические нагрузки при занятиях спортом улучшают работу сердца, легких, ускоряют обмен веществ, укрепляют костно-мышечную систему, увеличивают жизненную емкость легких, то есть игра в волейбол оказывает положительное воздействие на организм, не перегружая его основные системы и органы. Занятия физическими упражнениями улучшают телосложение, фигура становится стройной, подтянутой, движения приобретают выразительность и пластичность.

Актуальностью программы является социальный заказ общества на физическое воспитание подрастающего поколения и необходимость решения проблем здорового образа жизни регионов России и Нижегородской области.

Новизна программы состоит в осуществлении постоянного психологического сопровождения по формированию здорового образа жизни, выявления приоритетных интересов обучающихся в спорте, особый акцент на детей, требующих педагогического внимания, в объединении (комплексе) в рамках программы смежных областей знаний: *экологии, краеведения, биологии,физвоспитания.*

Педагогическая целесообразность. Программа рассчитана на детей средней физической подготовки. Спортивные и физические игры не только способствуют развитию мышечного аппарата, но и помогают выработке таких жизненно необходимых качеств, как быстрота реакции, ловкость, выносливость, укрепляет силу воли, повышает уверенность в себе. Занимаясь в секции, каждый обучающийся сможет лучше познать свои возможности и развить их. Воспитанник учится коллективным действиям, умению подчинять свои личные интересы интересам команды, быть

дисциплинированным. Занимаясь спортом, ребенок приобретает опыт здорового образа жизни, он более успешен и менее подвержен зависимому и противоправному поведению.

Практическая значимость программы определяется еѐ практикоориентированным подходом, личным опытом педагога и возможностью использования данной программы в системе дополнительного образования

Данная программа является модифицированной. В процессе разработки программы учтены мотивация и интересы учащихся, пожелания родителей - как социальных заказчиков, возможности социального взаимодействия с культурными и образовательными центрами микрорайона, города и области.

Программа адресована детям 10-16 лет.

Группы имеют постоянный состав. Набор детей - свободный (без входного тестирования, без предъявления требованиям к знаниям и умениям детей). Группы могут формироваться по возрастному признаку, могут быть разновозрастного состава.

Наиболее часто у обучающихся встречаются следующие формы патологии со стороны опорно-двигательного аппарата (ОДА): сколиоз, остеохондроз, артрит, артроз, плоскостопие и др. Одна из причин, вызывающая болезни ОДА (кроме травм и инфекционных заболеваний) - диспропорция в развитии мышц. Одни мышцы находятся в постоянно растянутом состоянии и постепенно слабеют, в то время как другие постоянно напряжены и не позволяют суставам занимать физиологичное положение. Выходом из такой ситуации является нормализация работы мышц и восстановление физиологичного положения суставов.

Постепенное приспособление организма к физическим нагрузкам влечет за собой мобилизацию и использование функциональных резервов организма, совершенствование имеющихся физиологических механизмов регуляции. Никаких новых функциональных явлений и механизмов в процессе приспособления не наблюдается, просто уже имеющиеся механизмы начинают работать совершеннее, интенсивнее и экономичнее. Тренировка сама по себе является адаптационным процессом, главное здесь — достижение нового уровня работоспособности на основе образования в организме специальной адаптивной функциональной системы с определенным уровнем физиологических констант. Систематическое дозированное применение физических упражнений положительно влияет на организм, обеспечивая функциональную адаптацию к бытовым и профессиональным нагрузкам. Адаптация к мышечной деятельности представляет собой системный ответ организма, направленный на достижение состояния тренированности.

Реализация программы может быть продолжена в рамках летнего оздоровительного периода по дополнительному плану (программе, проекту) и утверждена руководителем образовательной организации.

Основной формой обучения является учебное *занятие.*

Учебные занятия включают *теоретический блок* подачи учебного материала и *практический блок.*

Теоретический блок включает информационно-просветительский материал по разделам и темам программы. Среди *методов обучения* данного блока преобладают:

- устное изложения материала (рассказ, лекция, объяснение и др.);
- беседа;
- показ (демонстрация, наблюдение, поход, презентация и др.);
- упражнения;

- самоподготовка.

Практический блок включает практические, самостоятельные групповые и индивидуальные задания в рамках закрепления теоретического материала. Среди *методов обучения* данного блока можно выделить:

- индивидуальные и групповые задания;
- экскурсии, эстафеты, походы, экспедиции (пешие, выездные);
- конкурсы (внутри детского объединения, школьные, районные, областные и др. уровней), соревнования, турниры;
- мастер-классы (выездные, семейные, массовые и др.);

Занятия в рамках Программы могут проводиться всей группой, минигруппами и индивидуально:

- *массовые* (проведение коллективных творческих дел, праздников, оздоровительных спортивных мероприятий и др.);
- *групповые* (выезды в экспедиции, экскурсии, проведение походов и др.);
- *мини-групповые* (организация специализированных занятий для отработки определѐнных навыков);
- *индивидуальные* (разработка, обсуждение и выполнение индивидуальных проектов, работ и др.).

Занятия в рамках реализации программы построены с соблюдением оптимального двигательного режима, чередованием заданий теории и практики, переключением с одного вида деятельности на другой, что способствует сохранению и укреплению здоровья учащихся.

Данная программа объединяет и включает в себя многообразие методов и приѐмов и на практике они могут быть реализованы в комплексе:

- исследовательские методы (проекты и др.);
- игровые методы (игры, викторины, эстафеты, соревнования, конкурсы и др.);
- объяснительно-иллюстративные методы, сочетающие в себе словесные методы (рассказ, объяснение, работа с литературой, периодической печатью, журналами) с иллюстрацией различных по содержанию источников.
- здоровьесберегающие технологии (чередование видов деятельности, регулирование соотношения теоретического и практического материалов, минуты релаксации, динамические паузы, физминутки и др.)

Цели и задачи программы

Исходя из особенностей спортивной деятельности, специфики Программы в рамках физкультурноспортивной направленности, традиций учреждения, где реализуется программа, и особенностей контингента учащихся определены цель и задачи программы.

Целью программы является создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни путем вовлечения в спортивную деятельность для самореализации личности, физического и духовного развития.

Для достижения этой цели решаются следующие задачи:

Образовательные:

- дать знания о здоровом образе жизни;
- сформировать представление о подвижных и спортивных играх;

- обучить основам техники и тактики игр;
- обучить основным техническим и тактическим приѐмам.

Развивающие:

- развить и совершенствовать жизненно важные двигательные навыки и умения;
- развить основные двигательные качества (быстроты, координации, ловкости, выносливости, гибкости);
- развить память, внимание, мышление.

Воспитательные:

- привить стойкий интерес к занятиям спортом, к играм;
- сформировать потребности в самостоятельном физическом развитии детей и подростков;
- сформировать потребность в здоровом образе жизни у детей и подростков.

Оздоровительные:

- укрепить здоровье;
- содействовать гармоничному физическому развитию.

В основе Программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, задачам построения демократического гражданского общества на основе толерантности, диалога культур и уважения многонационального, поликультурного и поликонфессионального состава российского общества;
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития ребѐнка;
- ориентацию на результаты образования, где развитие личности строится на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание решающей роли содержания образования, способов организации образовательной деятельности и взаимодействия участников образовательного процесса в достижении целей личностного, социального и познавательного развития личности;
- учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей учащихся, роли и значения видов деятельности и форм общения для определения целей образования и воспитания и путей их достижения;
- обеспечение преемственности образования;
- разнообразие организационных форм и учет индивидуальных особенностей каждого учащегося, обеспечивающих рост физического потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в деятельности.

В процессе реализации программы соблюдаются следующие *педагогические принципы:* принцип преемственности, последовательности и систематичности обучения, принцип единства группового и индивидуального обучения, принцип соответствия обучения возрастным и индивидуальным особенностям обучаемых, принцип сознательности активности обучаемых, принцип доступности обучения при достаточном уровне его трудности, принцип наглядности, принцип коллективности.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной видов деятельности;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.
- установка на безопасный здоровый образ жизни

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- планировать этапы решения задачи, определять последовательность учебных действий в соответствии с поставленной задачей;
- осуществлять пошаговый и итоговый контроль по результату под руководством учителя;
- анализировать ошибки и определять пути их преодоления; различать способы и результат действия; -
-адекватно воспринимать оценку сверстников и учителя;
- прогнозировать результаты своих действий на основе анализа учебной ситуации; проявлять познавательную инициативу и самостоятельность;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность и выполнения действия и вносить необходимые коррективы и по ходу решения учебной задачи.

Познавательные УУД:

- анализировать информацию, выбирать рациональный способ решения задачи;
- формулировать проблему;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- различать обоснованные и необоснованные суждения;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;

Коммуникативные УУД:

- принимать участие в совместной работе коллектива;
- координировать свои действия с действиями партнеров;
- корректно высказывать свое мнение, обосновывать свою позицию;
- задавать вопросы для организации собственной и совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль совместных действий принимать самостоятельно решения;
- содействовать разрешению конфликтов, учитывая позиции участников.

Предметные результаты:

- обобщать, делать несложные выводы;
- давать определения тем или иным понятиям;
- выявлять закономерности и проводить аналогии;
- создавать условия, способствующие наиболее полной реализации потенциальных познавательных возможностей всех детей в целом и каждого ребенка в отдельности, принимая во внимание особенности их развития.
- осуществлять ***принцип индивидуального и дифференцированного подхода в обучении учащихся*** с разными образовательными возможностями.

Результаты внеурочной деятельности являются частью результатов освоения основной общеобразовательной программы в соответствии с требованиями ФГОС.

К концу года учащиеся овладеют

- Основами знаний в области физкультуры и спорта,
- Познакомятся с подвижными и спортивными играми.

Формой подведения итогов освоения программы внеурочной деятельности является участие в «Дне здоровья».

Содержание Программы

Содержание Программы представлено тематическим планированием (таблица № 1), которое может меняться в рамках модернизации программы, в зависимости от условий, контингента учащихся, мотивов и интересов учащихся, природных условий, материально-технических ресурсов.

Таблица №1

Тематическое планирование

	Наименование разделов	**Общее количество**	**В том числе:**		**Форма контроля**
			теоретических	**практических**	
1	Основы знаний	3	3		Опрос
2	Общая физическая подготовка	10	1	9	Опрос
3	Подвижные игры	10	2	8	Опрос
4	Спортивные игры	10	1	9	Практическое занятие
5	Итоговое занятие	1	1		Участие в «Дне здоровья»
	ВСЕГО	34	8	26	

Основное содержание разделов Программы

1. Основы знаний.

Введение в программу. Знакомство с программой и планом работы на год. История развития спорта в России. Выдающиеся достижения спортсменов. Инструктаж по технике безопасности.

2. Общая физическая подготовка

Влияние физических упражнений на организм человека. Закаливание и здоровье

Теоретическая часть: развитая мышечная система - свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Ухудшение экологии. Закаливание организма. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития двигательных качеств и достижение высоких спортивных результатов.

Виды силовых способностей: собственно силовые, скоростно-силовые. Строение и функции мышц. Изменение в строении и функциях мышц под влиянием занятий спортом. Методика воспитания силовых способностей. Понятие быстроты, формы ее проявления. Методы воспитания быстроты движений. Воспитание быстроты простой и сложной двигательной реакции, облегчение внешних условий, лидирование, использование эффекта варьирования отягощениями. Гибкость и ее развитие. Понятие о ловкости как комплексной способности к освоению техники движений. Виды проявления ловкости.

Упражнения для всех групп мышц. Упражнения для развития гибкости. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития ловкости. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития общей выносливости. Упражнения для развития игровой ловкости.

3. Подвижные игры

Подвижные игры: «Гонка мячей», «Салки», «Невод», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Эстафета с прыжками», «Мяч среднему», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Эстафета футболистов», «Эстафета баскетболистов», «Эстафета с прыжками чехардой», «Встречная эстафета с мячом», «Ловцы», «Борьба за мяч», «Мяч ловцу», «Перетягивание», «Катающаяся мишень». «Городки"—День и ночь‖, —Салки без мяча‖, —Караси и щука‖, —Волк во рву‖, —Третий лишний‖, —Удочка‖, «Игры народов мира», —Круговая эстафета‖, комбинированные эстафеты.

4. Спортивные игры.

Волейбол, знакомство с игрой, техникой выполнения различных приемов. Техническая подготовка. Задачи технической подготовки. Техника приѐма мяча в волейболе, стойка игрока (исходные положения), ходьба, бег, перемещения, овладение техникой приема и передач мяча сверху двумя руками; передача мяча; отбивание мяча; прием и передача мяча снизу, прием и передача мяча двумя руками сверху и др. Баскетбол. Футбол.

5. Итоговое занятие

Проведение промежуточной аттестации в форме участия в «Дне здоровья».

Таблица №2

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов // занятий	Общее количество	В том числе:		Форма контроля	Дата проведения
			теоретических	практических		
	Основы знаний	**3**	**3**			
1	Вводное занятие	1	1			
2	История развития спорта в России	1	1			
3	Выдающиеся достижения спортсменов	1	1			
	Общая физическая подготовка	10	1	9		
4	Влияние физических упражнений на организм человека.	1	1			
5	Гимнастическая подготовка	1		1		
6	Развитие выносливости	1		1		
7	Развитие силовых качеств	1		1		
8	Легкоатлетическая подготовка	1		1		
9	Закаливание и здоровье	1		1		
10	Здоровье в порядке- спасибо зарядке!	1		1		
11	Специальная физическая подготовка	1		1		
12	Комплексные упражнения. Профилактика травматизма	1		1		
13	Гигиена и здоровье	1		1	Опрос	
	Подвижные игры	10	2	8		
14	Подвижные игры, виды, техника безопасности	1	1			
15	Подвижные игры, знакомство с правилами	1	1			
16	Подвижные русские народные игры	1		1		
17	Подвижные игры народов мира	1		1		
18	Подвижные игры с мячом	1		1		
19	Подвижные игры с мячом	1		1		
20	Городки	1		1		
21	Эстафеты с ведением мяча, с передачей после ведения, змейкой и зигзагом	1		1		
22	Эстафеты с ведением мяча, с передачей после ведения,	1		1		

	змейкой и зигзагом					
23	Конкурс «Быстрые и ловкие»	1		1	Практическое занятие	
	Спортивные игры	10	1	9		
24	История возникновения спортивных игр, виды	1	1			
25	Волейбол. Техника нападения. Действия без мяча. Перемещения и стойки.	1		1		
26	Волейбол. Передача на точность, передача двумя руками. Встречная передача	1		1		
27	Волейбол. Подача мяча: нижняя прямая, нижняя боковая, подача сверху.	1		1		
28	Волейбол.Техника защиты. Прием мяча: сверху двумя руками, снизу двумя руками. Блокирование.	1		1		
29	Волейбол. Групповые действия игроков. Взаимодействие игроков передней линии при приеме от подачи	1		1		
30	Волейбол.Командные действия. Прием подач. Расположение игроков при приеме.	1		1		
31	Волейбол. Групповые действия игроков	1		1		
32	Баскетбол	1		1		
33	Футбол	1		1	Опрос	
34	**Итоговое занятие**	1	1		Участие в «Дне здоровья»	
	ВСЕГО	34	10	26		

Материально-техническое обеспечение программы.

Для педагога:

1. Амалин М. Е. Тактика волейбола. Москва. «Физкультура и спорт» 2005.
2. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
1. Волейбол. Тестовые задания по изучению правил соревнований. – Омск: СибГАФК, 2002
1. Голомазов В. А., Ковалѐв В. Д., Мельников А. Г.. Волейбол в школе. Москва. «Физкультура и спорт» 1976.
1. Журнал «Физкультура в школе» №7,8,9. 2003.
1. Журнал «Физкультура в школе» №3. 2006.
1. Журнал «Физкультура в школе» №5,8,11.2007.
1. Ивойлов А. В. Волейбол (техника, обучение, тренировка). Минск. «Беларусь» 1991.
1. Книжников А.Н., Книжников Н.Н. Основы судейства волейбола: Учебно-метод. пособие – Нижневартовск, 2001
1. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
1. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007.

1. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011
1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

Для учащихся:

1. Волейбол. Правила соревнований. Москва. «Физкультура и спорт» 2003.
2. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. Москва. «Физкультура и спорт» 1978
1. Клещѐв Ю. Н., Фурманов А. Г. Юный волейболист. Москва. «Физкультура и спорт» 1989.
1. Эйнгорн А. Н.. 500 упражнений для волейболистов. Москва. «Физкультура и спорт» 2007
1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Малые и большие мячи, скакалки, скамейки гимнастические, обручи, гантели 1 кг, музыкальный центр

Список электронных ресурсов по физической культуре

http://www.gto-normy.ru/page/5/ Нормы ГТО ру | Нормативы Минспорта РФ - Part 5
http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287 Спортивные праздники - Материалы к праздникам
http://pedsovet.su/load/436 Сообщество взаимопомощи учителей - Pedsovet.su - интернет-сообщество учителей
http://nsportal.ru/ Социальная сеть работников образования
https://multiurok.ru/ Сайт для учителей
http://fizkultura-na5.ru/ Сайт учителей физкультуры "ФИЗКУЛЬТУРА НА 5"
http://fiskult-ura.ucoz.ru/ Сайт «ФизкультУра»
http://spo.1september.ru/urok/ Сайт «Я иду на урок физкультуры»
http://festival.1september.ru – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
http://collection.edu.ru/ - Российский общеобразовательный портал. Сборник методических разработок для школы.

http://www.it-n.ru/ - Сеть творческих учителей
http://www.it-n.ru/ - Всероссийский Интернет – педсовет
http://pedsovet.su/load/98 http://www.itn.ru/communities.aspx? cat_no=22924&lib_no=32922&tmpl=lib – сеть творческих учителей/ Сообщество учителей физической культуры
http://www.trainer.h1.ru/ - сайт учителя физ.культуры
http://www.uchportal.ru/ - учительский портал
http://metodsovet.su/forum/15-117-1 образовательный сайт для учителей физической культуры
http://www.openclass.ru/node/514768 Сетевое образовательное сообщество "Открытый класс"
http://www.uroki.net/ Сайт для учителей физкультуры
http://uchitelya.com/fizkultura/ Учительский портал
http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura
http://pculture.ru/ Сайт для учителей физической культуры
https://intolimp.org/publication/fizkultura/ Сайт для учителей физической культуры
https://guleon.wordpress.com/%D0%BD%D0%B0%D1%88%D0%B8-%D0%B4%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F/ Сайт для учителей физической культуры
http://www.bankportfolio.ru/dir/sajt_uchitelja/fizkultury/23
http://spo.1september.ru/
www.school.edu.ru Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту современный центр информационного и библиотечного обслуживания
rusedu.ru Профессиональное сообщество педагогов "Методисты"
http://www.sportreferats.narod.ru/ Рефераты на спортивную тематику.
http://zdd.1september.ru/ газета «Здоровье детей»
http://spo.1september.ru/ Газета «Спорт в школе»
http://kzg.narod.ru/«Культура здоровой жизни»
http://sportteacher.ru/structure/Объединение учителей физической культуры России
http://sport-lessons.com/teamgames/volleyball/ Как играть в волейбол: часть 1,2,3,4(видео уроки)
http://sport-lessons.com/fitness/child-aerobica/Аэробика для детей(видео уроки)
http://metodkop.blogspot.ru/2010/12/blog-post_470.html Методическая копилка
http://www.irorb.ru/forum/viewtopic.php?p=1603 Инновационная деятельность учителей физкультуры
http://www.docme.ru/ информационный сервис
https://videouroki.net/razrabotki/analiz-deyatelnosti-uchitelya-fizicheskoy-kultury.html видеоуроки для учителей
http://www.e-osnova.ru/journal/16 Физическая культура. Все для учителя

Приложение

Нижняя прямая подача (см. рис. 1) выполняется из положения, при котором игрок стоит лицом к сетке, ноги в коленных суставах согнуты, левая выставлена вперед, масса тела переносится на правую стоящую сзади ногу. Пальцы левой, согнутой в локтевом суставе руки поддерживают мяч снизу. Правая рука отводится назад для замаха, мяч подбрасывается вверх-вперед на расстояние вытянутой руки. Удар выполняется встречным движением правой руки снизу-вперед примерно на уровне пояса. Игрок одновременно разгибает правую ногу и переносит массу тела на левую. После удара выполняется сопровождающее движение руки в направлении подачи, ноги и туловище выпрямляются.

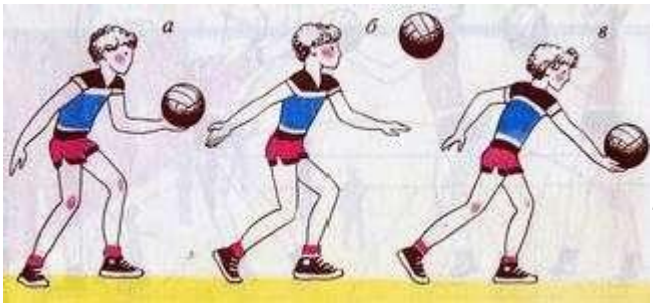


Рисунок 1 – Нижняя прямая подача

Верхняя прямая подача. В исходном положении игрок находится лицом или вполоборота к сетке. Поддерживая мяч на уровне плеча, игрок равномерно распределяет массу тела на ноги, бьющая рука согнута в локтевом суставе и подготовлена к замаху. Мяч подбрасывают несколько вперед, до 1 м выше вытянутой руки. После подбрасывания мяча бьющей рукой выполняется замах вверх-назад, прямая рука отводится назад. Во время удара бьющая рука движется вперед-вверх, удар выполняется впереди игрока. Чтобы придать мячу вращение, нужно в момент удара кисть руки накладывать на поверхность мяча так, чтобы направление силы удара не проходило через центр тяжести мяча, то есть смещать кисть руки в сторону или вверх от середины. Во всех случаях при подаче с большой начальной скоростью мяч должен вращаться вокруг горизонтальной оси. Тогда он остается в пределах площадки, хотя и имеет первоначальное направление полета вперед-вверх. Чтобы выполнить подачу без вращения мяча и вызвать его колебания, подбрасывание мяча производится без его вращения. Удар по мячу выполняется быстро и резко напряженной кистью. В этом случае мяч будет планировать (рис. 2).



Рисунок 2 – Верхняя прямая подача

В последнее время все чаще применяется подача в прыжке. Отличительными особенностями ее являются: использование разбега (подобно нападающему удару), подбрасывание мяча на 1,5 – 2 м вперед, удар в прыжке и приземление после удара в пределы площадки.

Существует также несколько способов верхней боковой подачи. Удар по мячу наносят выше уровня плечевого сустава, стоя боком к сетке. Выполняя подачу с вращением мяча с места, игрок подбрасывает его почти над головой на высоту до 1,5 м. Бьющей рукой делает замах вниз-назад, масса тела переносится на соответствующую бьющей руке ногу. Продолжается движение руки сзади-вперед, удар по мячу производится впереди-сзади, туловище поворачивается в сторону сетки. Верхнюю боковую подачу можно выполнять и после одного или нескольких шагов, что дает возможность увеличить силу удара.

Упражнения

Освоения подбора мяча. Мяч на ладони левой руки. Подбросить его вертикально вверх на высоту 60 – 80 см и дать упасть на пол (15 – 20 раз).

Освоение ударного движения. Прямой игрок сбивает мяч с ладони, выпрямленной на уровне пояса левой руки – для нижней прямой подачи; сбивание мяча, расположенного на пальцах выпрямленной вперед – вверх левой руки, - для верней прямой подачи.

Игрок принимает стойку готовности в 6 м от сетки, мяч на ладони левой руки – правой рукой сделать замах, мяч подбросить вверх и ударом правой перебить через сетку.

Пять подач подряд из-за лицевой линии в пределы площадке.

Подачи в правую, левую половины площадки.

Подачи на силу – верхняя прямая и боковая.

Подачи в дальнюю, ближнюю части площадки.

Подачи мяча, чередуя различные способы (снизу, сверху).

Подачи на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2.

Примерные упражнения для технической подготовки волейболистов

Передвижения.

1. Занимающиеся располагаются в шеренгах за лицевой линией. По определенному сигналу они выполняют передвижения бегом к сетке, затем спиной вперед обратно. То же, но с имитацией определенного приема игры

2. Занимающиеся располагаются в двух колоннах в зонах 1 и 5. По сигналу бегут в зону 6, останавливаются и имитируют определенный прием игры.

3. Расположение в шеренгах. Стартовые ускорения вперед, вправо, влево из различных положений: сидя лицом и спиной к направлению передвижения; лежа на спине и на животе головой и ногами в том же направлении.

4. Расположение в колонне по одному за лицевой линией. Первый игрок из зоны 1 выполняет ускорение в зону 2, откуда передвигается вдоль сетки приставными шагами в зону 4, а затем спиной вперед, назад в зону 5. Из зоны 5 игрок передвигается в зону 6, где выполнив остановку и имитацию приема мяча снизу двумя руками, уходит в конец колонны.

5. Расположение то же, что в упражнении 5. Первый игрок выполняет ускорение в зону 6, имитирует прием мяча снизу одной рукой, затем передвигается в зону 2, где имитирует нападающий удар. Из зоны 2 возвращается спиной вперед в зону 6, откуда, подбежав в зону 4 к сетке, выполняет блокирование, снова передвигается спиной вперед в зону 6 и уходит в конец колонны.

Для того чтобы лучше усвоить технику выполнения передвижения, рекомендуется использовать различные подвижные игры.

«Падающая палка».

Занимающиеся строятся в круг диаметром 6 – 7 м, рассчитываются по порядку. В центре круга – водящий, который придерживает за верхний конец палку, находящуюся в вертикальном положении. Водящий вызывает номер кого-либо из игроков и отпускает верхний конец палки. Тот, кого вызвали, должен сделать выпад и, не дав палке упасть, подхватить ее. Если он успел выполнить задание, то возвращается на свое

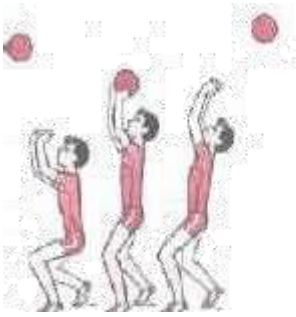
место, а если не успел, – заменяет водящего, и игра продолжается. Постепенно расстояние к палке увеличивается, а играющие выполняют бег с последующим прыжком и остановкой. Вариант: с освоением навыка передвижения к палке ее можно заменить мячом и проводить игру.

«Падающий мяч».

Занимающиеся располагаются на обеих сторонах площадки в шеренгах напротив сетки, в. 5 – 6 м от нее и выполняют подачи избранным способом через сетку. То же, но занимающиеся располагаются на лицевых линиях площадки. 2. Занимающиеся в колонне по одному располагаются на месте подачи и выполняют подачи избранным способом. 3. Подачи выполняются в определенные зоны и по ориентирам, расположенным на площадке.

Передача мяча.

На рисунке 3а показаны основные положения при выполнении передачи. Надо успеть занять устойчивое исходное положение, затем, разгибая ноги и руки, отрывистым касанием кончиков пальцев рук мячу придается нужное направление. Встреча рук с мячом происходит над лицом несколько впереди, нельзя мяч отбивать ладонями, это нарушение правил игры. При передаче, стоя спиной к цели, встреча рук с мячом происходит над лицом. Передача выполняется за счет разгибания рук в локтях и движения туловища назад-вверх с одновременным прогибанием в грудной и поясничной части. а) б) Рисунок 3 – Передача мяча Передача в прыжке (рис. 3б) выполняется в высшей точке прыжка за счет активного разгибания рук. Прыжок выполняется толчком двух ног с места или после одного-двух шагов. Передачей в прыжке мяч направляется через сетку.





Отбивание мяча кулаком к сетке.

В игре, особенно у новичков, мяч иногда опускается у самой сетки. Здесь поможет отбивание кулаком в прыжке. Лучше расположиться боком к сетке (правым при отбивании правой рукой), иногда и спиной. Здесь важно рассчитать прыжок, чтобы встретить мяч над сеткой.