

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КРАСНОЯРСКОГО КРАЯ**  
**АДМИНИСТРАЦИЯ ТУРУХАНСКОГО РАЙОНА**  
**МКОУ "Зотинская СШ"**

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. дир. по УВР

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

О. А. Дудина

[Номер приказа] от «30»  
августа 2024 г.

М. Е. Трещалов

[Номер приказа] от «30»  
августа 2024 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Спортивные игры»

для обучающихся 10 – 17 лет

Зотино 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При составлении данной программы были использованы следующие нормативно-правовые и методические документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г. №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 17 декабря 2010 года №1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Информационное письмо МОиН РФ №03-296 от 12 мая 2011г. «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1577«О внесении изменений в ФГОС ООО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры» составлена на основе примерной программы по физической культуре (Примерная программа по физической культуре. 5-9 классы. - М.: Просвещение, 2011 год), программы внеурочной деятельности авт. В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий, Москва, Просвещение, 2013 г.

### **Актуальность.**

Программа «Спортивные игры» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В программе представлены доступные для обучающихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики спортивных игр, развитию физических способностей. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Цель программы «Спортивные игры»:** укрепление здоровья, физического развития и подготовленности обучающихся, воспитание личностных качеств, освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранных видов спорта.

Цель конкретизирована следующими **задачами:**

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию обучающихся;
- популяризация спортивных игр как видов спорта и активного отдыха;
- формирование у обучающихся устойчивого интереса к занятиям спортивными играми;
- обучение технике и тактике спортивных игр;
- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование у обучающихся необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Программа «Спортивные игры» предназначена для обучающихся 5-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 3 часов в неделю всего 102 часа в год.

<b>Формы проведения занятий и виды деятельности</b>	
Однонаправленные занятия	Посвящены только одному из компонентов подготовки игрока: техники, тактики или общефизической подготовке.
Комбинированные занятия	Включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.
Целостно-игровые занятия	Построены на учебной двухсторонней игре по упрощенным правилам, с соблюдением основных правил.
Контрольные занятия	Прием нормативов у занимающихся, выполнению контрольных упражнений с целью получения данных об уровне технико- тактической и физической подготовленности занимающихся.

## Результаты освоения курса

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### Метапредметные результаты.

*Коммуникативные:*

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

*Регулятивные:*

- соотнесение известного и неизвестного;
- планирование;
- оценка;
- способность к волевому усилию;

*Познавательные:*

Формулирование цели

1.Выделение необходимой информации

3.Структурирование

4.Выбор эффективных способов решения учебной задачи

5.Рефлексия

6.Анализ и синтез

7.Сравнение

8.Классификации

9.Действия постановки и решения проблемы

## **Предметные результаты**

В ходе реализации программы «Спортивные игры» обучающиеся **должны знать:**

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В ходе реализации программы «Спортивные игры» обучающиеся **смогут получить знания:**

- значение спортивных игр в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий спортивными играми;
- названия разучиваемых технических приёмов игр и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по спортивным играм;
- жесты судьи спортивных игр;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами спортивных игр;

**могут научиться:**

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях спортивными играми;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях спортивными играми;
- играть в спортивные игры с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты судьи спортивных игр;
- проводить судейство спортивных игр.

## **Воспитательные результаты**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
  - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

## **Содержание курса**

### ***Общая физическая подготовка***

Упражнения для рук и плечевого пояса; для мышц шеи; для туловища, для ног. Упражнения с сопротивлением: упражнения в парах – повороты, наклоны, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Акробатические упражнения. Кувырки, полет – кувырок вперед с места и с разбега, перевороты. Подвижные игры и упражнения.

Игры с мячом; игры с бегом, с элементами сопротивления, с прыжками, с метанием; эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов, метание в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов. Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 200 м; на 400, 500, 800, 1500 м. Кроссы от 1 до 3 км. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега.

### ***Настольный теннис***

*1. Основы знаний.* Соблюдение техники безопасности на занятиях настольного тенниса. Краткий обзор состояния и развития настольного тенниса в России. Влияние физических упражнений на строение и функции организма человека. Правила соревнований по настольному теннису.

*2. Специальная подготовка.* Является основой развития физических качеств, способностей, двигательных навыков игроков на различных этапах их подготовки. Поэтому большое внимание на занятиях настольного тенниса будет уделяться развитию двигательных качеств игроков и совершенствованию: силы, быстроты, выносливости, ловкости и координации движений. СФП занимает очень важное место в тренировке теннисистов, поэтому будет уделяться большое внимание упражнениям, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. Техника и тактика игры представляет материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в различных соревнованиях.

## ***Баскетбол***

1. *Основы знаний.* Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек. Аэробная и анаэробная работоспособность. Физическая подготовка и её связь с развитием систем дыхания и кровообращения.

2. *Специальная подготовка.* Повороты на месте. Остановка прыжком и в два шага в различных упражнениях и подвижных играх. Ведение мяча с изменением направления, скорости и высоты отскока. Челночное ведение. Передача одной рукой от плеча после ведения при встречном движении. Броски в движении после двух шагов. Учебная игра.

## ***Волейбол***

1. *Основы знаний.* Приёмы силовой подготовки. Основные способы регулирования физической нагрузки: по скорости и продолжительности выполнения упражнений.

2. *Специальная подготовка.*

Верхняя передача двумя руками в прыжке. Прямой нападающий удар. Верхняя, нижняя передача двумя руками назад. Совершенствование приема мяча с подачи и в защите. Двусторонняя учебная игра. Одиночное блокирование и страховка. Командные тактические действия в нападении и защите. Подвижные игры.

## ***Футбол***

1. *Основы знаний.*

Правила игры в футбол. Роль команды и значение взаимопонимания для игры. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Пояснения к правилам игры в футбол. Обязанности судей. Выбор места судей при различных игровых ситуациях. Замечание, предупреждение и удаление игроков с полей.

Планирование спортивной тренировки. Методы развития спортивной работоспособности футболистов.

Виды соревнований. Система розыгрыша. Правила соревнований, их организация и проведение.

2. *Специальная подготовка*

Упражнения для развития силы. Приседания с отягощением с последующим быстрым выпрямлением подскоки и прыжки после приседания без отягощения и с отягощением. Приседание на одной ноге с последующим подскоком вверх. Лежа на животе сгибание ног в коленях с сопротивлением партнера или резинового амортизатора. Броски набивного мяча ногой на дальность за счет энергичного маха ногой вперед. Удары по футбольному мячу ногами и головой на дальность. Вбрасывание футбольного и набивного мяча на дальность. Толчки плечом партнера. Борьба за мяч.

Для вратаря: из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах. То же, но отталкиваясь от стены ладонями и

пальцами. В упоре лежа передвижение на руках вправо (влево) по кругу (носки ног на месте). В упоре лежа хлопки ладонями. Упражнения для кистей рук с гантелями и кистевыми амортизаторами. Сжатие теннисного (резинового) мяча. Многократное повторение упражнений в ловле и бросках набивного мяча от груди двумя руками. Броски футбольного и набивного мячей одной рукой на дальность. Ловля набивных мячей, направляемых 2 – 3 партнерами с разных сторон, с последующими бросками.

Упражнения для развития быстроты. Повторное пробегание коротких отрезков (10 – 30 м) из различных исходных положений. Бег с изменениями (до 180°). Бег прыжками. Эстафетный бег. Бег с изменением скорости. Челночный бег лицом и спиной вперед. Бег боком и спиной вперед (10 – 20 м) наперегонки. Бег «змейкой» между расставленными в различном положении стойками. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Ускорения и рывки с мячом (до 30 м). Обводка препятствий (на скорость). Рывки к мячу с последующим ударом по воротам.

Упражнения для развития ловкости. Прыжки с разбега толчком одной и двух ног, стараясь достать высоко подвешенный мяч головой, ногой, рукой (для вратарей); те же, выполняя в прыжке поворот на 90 – 180°. Прыжки вперед с поворотом и имитацией ударов головой и ногами. Прыжки с места и с разбега с ударом головой по мячам, подвешенным на разной высоте. Кувырки вперед и назад, в сторону. Жонглирование мячом в воздухе, чередуя удары различными частями стопы, бедром, головой. Ведение мяча головой. Подвижные игры.

Упражнения для развития специальной выносливости. Переменный и поворотный бег с мячом. Двусторонние игры. Игровые упражнения с мячом (трое против трех, двое против двух и т.д.) большой интенсивности. Комплексные задания: ведение и обводка стоек, передачи и удары по воротам, выполняемые в течении 3 – 10 мин.

Упражнения для формирования умения двигаться без мяча. Бег: обычный, спиной вперед; скрестным и приставным шагом, изменяя ритм за счет различной длины шагов и скорости движения. Циклический бег (с поворотным скачком на одной ноге). Прыжки: вверх, вверх – вперед, вверх – назад, вверх – вправо, вверх – влево, толчком двух ног с места и толчком на одной и двух ногах с разбега. Для вратарей: прыжки в сторону с падением перекатом. Повороты во время бега переступая и на одной ноге. Остановки во время бега – выпадом, прыжком, переступанием.

## Тематическое планирование (102 часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Настольный теннис	26		26	
2.	Баскетбол	26		26	Учебник <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
3.	Волейбол	26		26	Учебник <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
4.	Футбол	24		24	Учебник <a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		102	0	102	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов	Дата изучения	Примечание
		Всего		
<i>Настольный теннис 26 ч.</i>				
1	Введение в мир настольного тенниса. Техника безопасности при проведении занятий по настольному теннису. Стойка игрока.			
2	Краткий обзор развития настольного тенниса в России. Передвижение шагами, выпадами, прыжками. Способы держания ракетки.			
3	Оборудование и инвентарь. Исходное положение при подаче стойки теннисиста, основные положения при подготовке и выполнении основных приемов игры. Способы держания ракетки.			
4	Гигиена и врачебный контроль. Перемещения близко у стола и в средней зоне. Правильная хватка ракетки и способы игры.			
5	Правила игры в настольный теннис. Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева. Правильная хватка ракетки и способы игры.			
6	Удары по мячу			
7	Удары по мячу			
8	Удары по мячу			
9	Подачи.			
10	Подачи.			
11	Подачи.			
12	Удар без вращения мяча (толчок) справа, слева.			
13	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.			
14	Удар без вращения мяча (толчок) слева, слева.			
15	Удар «накат» справа и слева на столе.			
16	Удар «накат» справа и слева на столе.			
17	Удар «накат» справа и слева на столе.			
18	Выбор позиции.			
19	Выбор позиции.			
20	Игра в «крутиловку» вправо и влево.			
21	Игра в «крутиловку» вправо и влево.			
22	Свободная игра на столе.			
23	Свободная игра на столе.			
24	Игра на счет из одной, трех партий.			
25	Основные тактические варианты игры.			
26	Соревнования по настольному теннису			
<i>Баскетбол 26 ч.</i>				
27	Развитие баскетбола в России. Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях. Учебная игра.			
28	Технические действия баскетболиста. Специальная физическая подготовка (ОФП). Учебная игра.			

29	Индивидуальная работа с мячом. Технические и тактические действия. Учебная игра.			
30	Общефизическая подготовка. Эстафеты с мячами. Учебная игра.			
31	Отработка штрафных бросков по точкам. Учебная игра.			
32	Броски в кольцо в движении. Учебная игра.			
33	Взаимодействие игроков в защите. Учебная игра.			
34	Взаимодействие игроков в нападении и защите. Учебная игра.			
35	Ловля и передача мяча в парах. Учебная игра.			
36	Ведение мяча и передача в движении. Учебная игра.			
37	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Учебная игра.			
38	Отвлекающие приемы (финты) без мяча, с мячом. Учебная игра.			
39	Взаимодействие двух игроков, взаимодействие двух нападающих против одного защитника. Учебная игра.			
40	Взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон», взаимодействие трех нападающих против двух защитников. Учебная игра.			
41	Отработка бросков в кольцо в движении. Прием ведения мяча два шага бросок в кольцо. Учебная игра.			
42	Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Учебная игра.			
43	Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра.			
44	ОФП. Отработка приёмов ловли и передачи мяча в парах. Учебная игра.			
45	Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Учебная игра.			
46	Передвижения и остановки без мяча. Судейская практика. Учебная игра.			
47	Передвижение различными способами в нападении и защите. Учебная игра.			
48	Тактические действия: в системе позиционного нападения (выбор свободного места), взаимодействия игроков при пересечении и подстраховке к защите. Учебная игра.			
49	Бег с изменением направления и скорости. Остановка прыжком. Остановка шагом и прыжком после бега и быстрого ведения мяча.			
50	Судейская практика. Учебная игра.			

51	ОФП. Повтор тактических действий. Учебная игра.			
52	ОФП. Повтор тактических действий. Учебная игра.			
<i>Волейбол 26 ч.</i>				
53	Инструктаж по технике безопасности. Правила соревнований			
54	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с элементами волейбола			
53	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Верхняя передача мяча в парах с шагом.			
54	Приём мяча двумя руками снизу. Верхняя передача мяча в парах, тройках. ОФП.			
55	Прямой нападающий удар. Учебная игра.			
56	Учебная игра. Развитие координационных способностей			
57	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Игра без подач			
58	Игра «Мяч через сетку» по основным правилам			
59	Игра в волейбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейства			
60	Техника приема и передача мяча. Игра «пионербол». ОФП			
61	Приём мяча двумя руками снизу			
62	Верхняя передача мяча в парах, тройках			
63	Нижняя прямая подача и нижний прием мяча			
64	Прямой нападающий удар. Учебная игра			
65	Комбинации из передвижений и остановок игрока			
66	Верхняя подача мяча. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте			
67	Упражнения для мышц брюшного пресса и спины, для мышц туловища, для мышц нижних конечностей			
68	Двухсторонняя игра с элементами волейбола			
69	Игра «Волейбол». Совершенствование техники приемов и передач мяча			
70	Игра «Волейбол». Совершенствование техники приемов и передач мяча			
71	Игра «Волейбол». Совершенствование техники приемов и передач мяча. ОФП			
72	Игра «Волейбол». Совершенствование техники приемов и передач мяча			
73	Комбинации из передвижений и остановок игрока. Учебная игра			
74	Комбинации из передвижений и остановок			

	игрока. Учебная игра с судейством			
75	Учебная игра. Развитие координационных способностей			
76	Совершенствование техники подачи волейбольного мяча.			
77	Совершенствование техники приёма мяча после подачи мяча			
78	Игра «Волейбол». Совершенствование техники приемов и передач мяча			
<i>Футбол 24 ч.</i>				
79	Т/Б на спортивных играх. Организационный момент			
80	Основные правила игры в футбол			
81	Техника передвижения игрока. Удар внутренней стороной стопы.			
82	Остановка катящегося мяча подошвой, остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы			
83	Удар по катящемуся мячу внешней частью подъема			
84	Вбрасывание мяча из-за боковой линии			
85	Ведение мяча в различных направлениях и с различной скоростью с пассивным сопротивлением защитника			
86	Удар по летящему мячу внутренней стороной стопы			
87	Вбрасывание мяча из-за боковой линии			
88	Обманные движения (финты)			
89	Остановка опускающегося мяча внутренней стороной стопы			
90	Совершенствование техники ударов по мячу и остановок мяча. Удар по летящему мячу средней частью подъема			
91	Комбинации из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом			
92	Остановка катящегося мяча подошвой			
93	Совершенствование техники ведения мяча			
94	Остановка мяча грудью			
95	Совершенствование техники защитных действий. Отбор мяча толчком плечо в плечо			
96	Совершенствование техники перемещений и владения мячом. Финт уходом			
97	Совершенствование тактики игры, тактические действия в защите			
98	Остановка летящего мяча внутренней стороной стопы			
99	Отбор мяча подкатом			
100	Тактические действия в нападении			
101	Двухсторонняя игра			
102	Двухсторонняя игра (Соревнование			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		102		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

- Физическая культура: 5-й класс: учебник / Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 6-7 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура, 8-9 классы/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Физическая культура, 5-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;
2. Физическая культура, 5-9 класс/ Петрова Т.В., Копылов Ю.А., Полянская Н.В. и другие, Общество с ограниченной ответственностью «Издательский центр ВЕНТАНА-ГРАФ»; Акционерное общество «Издательство Просвещение»;
3. Физическая культура, 5-9 класс/Гурьев С.В.; под редакцией Виленского М.Я., ООО «Русское слово-учебник»;
4. Физическая культура. 5-9 класс/Виленский М.Я., Туревский И.М., Торочкова Т.Ю. и другие; под редакцией Виленского М.Я., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ**

#### **ИНТЕРНЕТ**

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования. [http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject\[\]=38](http://school-collection.edu.ru/catalog/teacher/?subject[]=38)
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru/>

3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tpl=com](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tpl=com)
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры  
[http://metodsovet.su/dir/fiz\\_kultura/9](http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9)
5. Сайт "Я иду на урок физкультуры" <http://spo.1september.ru/urok/> 6. Сайт «ФизкультУра» <http://www.fizkult-ura.ru/>
7. сеть творческих учителей/сообщество учителей физ.культуры  
[http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tpl=lib)
8. <http://www.trainer.h1.ru/> - сайт учителя физ.культуры
9. <http://zdd.1september.ru/> - газета "Здоровье детей"
10. <http://spo.1september.ru/> - газета "Спорт в школе"
11. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»
12. <http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта
13. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни»
14. [members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm](http://members.fortunecity.com/healthdoc/default.htm)  
Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п
15. <http://www.sportreferats.narod.ru/>
16. [http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat\\_no=22924&lib\\_no=32922&tpl=lib](http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&lib_no=32922&tpl=lib)  
сеть ... Если хочешь быть здоров. Публикуются различные материалы по

физкультуре и спорту, различным методикам оздоровления и т.п. 17.

Интернет-ресурсы. Материалы для учителя физкультуры на сайте  
Zavuch.Info. 05.01.2010. [www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php](http://www.edunet.uz/media/e-resource/detail.php)

18. Журнал "Теория и практика физической культуры"

<http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/2006N6/Index.htm>

19. Правила различных спортивных игр <http://sportrules.boom.ru/> 20.

Спортивные ресурсы в сети Интернет

[http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php)

21. <http://lib.sportedu.ru/press/flevot/2005N6/Index.htm> - Российский журнал  
«Физическая культура».

22. <http://lib.sportedu.ru/Press/TRFK/2006N6/Index.htm> - Журнал «Теория и  
практика физической культуры».

23. <http://sporttenles.boom.ru> – Правила различных спортивных игр.

24. <http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat.no=22924&lih.no=329228&hnpf> –  
сеть творческих учителей/сообщество учителей физической культуры.

25. <http://www.trainer.h1.ru/> - Сайт учителя физической культуры. 26.

<http://zdd.1september.ru/> - Газета «Здоровье детей».

27. <http://spo.1september.ru/> - Газета «Спорт в школе».

28. <http://www.sportreferats.narod.ru/> - Рефераты на спортивную тематику.

29. <http://www.infosport.ru/press/fkvot/> - Физическая культура:

воспитание, образование, тренировка. Ежеквартальный научно-

метадический журнал Российской Академии Образования, Российской

Государственной Академии Физической Культуры. 30.

<http://tpfk.infosport.ru> – Теория и практика физической культуры.

Ежемесячный научно- теоретический журнал Государственного Комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Российской государственной Академии физической культуры.

31. <http://www.infosport.ru/press/szr/1999N5/index/htm> - Спортивная жизнь России. Электронная версия ежемесячного иллюстрированного журнала.

32. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль пед.идей «Открытый урок».

33. <http://kzg.narod.ru/> - Журнал «Культура здоровой жизни».

34. <http://olympic.ware.com.ua/> - OlympicWare. Этот веб-сайт полностью посвящен Олимпийским играм. Его базы содержат данных о всех Олимпиадах начиная с 1896 года(первые игры в Афинах).

35. <http://www.worlddance.ru/> - The World Of Dance: Спортивные бальные танцы. Новости из мира спортивного бального танца. Официальная информация МФСТ. Поиск партнеров и партнерш. Книги по бальным танцам. Фотографии и репортажи с конкурсов.

36. <http://www.tours.ru/sport/> - Азимут. Сайт о детском спортивном туризме.