

Управление образования мэрии г. Череповец
Муниципальное автономное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №13»

РАССМОТРЕНО

на заседании МО
протокол №1 от 29.08.2023 г.

СОГЛАСОВАНО

на заседании МС
протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора
№227 от 31.08.2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Школа мяча»
для обучающихся 6 – 8 классов

Череповец 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Школа мяча» представляет собой методически оформленную конкретизацию требований ФГОС ООО и раскрывает их реализацию через конкретное предметное содержание.

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 по физической культуре рассматривается как средство подготовки обучающихся к предстоящей жизнедеятельности, укрепления их здоровья, повышения функциональных и адаптивных возможностей систем организма, развития жизненно важных физических качеств. Программа по физической культуре обеспечивает преемственность с федеральными рабочими программами начального общего и среднего общего образования.

Основной целью программы внеурочной деятельности «Школа мяча» 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 по физической культуре 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 по физической культуре определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности 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 по физической культуре 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 и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

Центральной идеей конструирования учебного содержания и планируемых результатов образования внеурочной деятельности «Школа мяча» на уровне основного общего образования является воспитание целостной личности обучающихся, обеспечение единства в развитии их физической, психической и социальной природы. Реализация этой идеи становится возможной на основе содержания учебного предмета, которое представляется двигательной деятельностью с её базовыми компонентами: информационным (знания о физической культуре), операциональным (способы самостоятельной деятельности) и мотивационно-процессуальным (физическое совершенствование).

В целях усиления мотивационной составляющей курса внеурочной деятельности «Школа мяча», придания ей личностно значимого смысла, содержание программы по физической культуре представляется системой модулей, которые входят структурными компонентами в раздел «Физическое совершенствование».

Инвариантные модули включают в себя содержание базовых игровых видов спорта: баскетбол, футбол, волейбол, флорбол. Инвариантные модули в своём предметном содержании ориентируются на всестороннюю физическую подготовленность обучающихся, освоение ими технических действий и физических упражнений, содействующих обогащению двигательного опыта.

Содержание программы внеурочной деятельности представлено по годам обучения, для каждого класса предусмотрен раздел «Универсальные учебные действия», в котором раскрывается вклад предмета в формирование познавательных, коммуникативных и регулятивных действий, соответствующих возможностям и особенностям обучающихся данного возраста. Личностные достижения непосредственно связаны с конкретным содержанием учебного предмета и представлены по мере его раскрытия.

Общее число часов, рекомендованных для изучения программы внеурочной деятельности "Школа мяча" на уровне основного общего образования, – 134 часа: в 6 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 7 классе – 34 (1 час в неделю), в 8 классе – 17 часов (0,5 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

6 КЛАСС

Баскетбол

Стойка игрока, передвижения в стойке, остановки прыжком и двумя шагами. Ловля мяча с шагом и со сменой мест, ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении и на месте, передача мяча одной рукой от плеча. Ведение мяча со сменой рук, скорости, направления, высоты отскока. Бросок мяча двумя руками с отражением от щита, одной рукой с места, после ведения и остановки, в движении после двух шагов. Сочетание изученных элементов игры. Подвижные игры, игры и эстафеты с элементами баскетбола. Эстафеты с направленным развитием общих и специальных физических способностей. Учебная игра по упрощённым правилам.

Волейбол.

Разминка с мячом в парах и в тройках на месте и в движении. Игра в волейбол. Перемещения: различные способы перемещений и их сочетания; перемещения с остановками, прыжками, резкой сменой направления движения, ловлей и бросками набивных мячей.

Передачи сверху двумя руками: многократная передача мяча в парах на расстоянии 5–6 м; то же по трем различным траекториям: высокой, средней и низкой, в установленной последовательности; с подброса мяча партнером с расстояния 5-6 м две последовательные передачи - над собой, следующая партнеру; с подброса мяча партнером вправо/влево и перед собой передача обратно точно партнеру после выбора направления и быстрого выхода под мяч; в паре (расстояние 7-8 м) многократные непрерывные передачи двух мячей по высокой траектории; передача над собой, стоя спиной к партнеру, поворот на 180° с последующей передачей вперед-вверх на партнера, который сразу же возвращает мяч обратно; из зоны №3 передача вдоль сетки в зоны 2 и 4 на нападающий удар (пас). Прием мяча: в парах на расстоянии 6-7 м (один спиной у сетки) многократные отбивания мяча с набрасывания партнера; то же, но с верхней передачи партнера; то же, но с удара.

Нападающие удары: обучение ритму разбега, отталкивания и прыжка, прыжок вверх с разбега в один, два, три шага; броски теннисного мяча через сетку в прыжке с разбега; нападающий удар в парах с передачи партнера; прямой нападающий удар из зон 2 (4) с передачи партнера из зоны 3; удар по мячу в держателе через сетку в прыжке с разбега. Блокирование: имитация блока с разбегом от линии нападения; прыжки вдоль сетки на каждый приставной шаг с имитацией одиночного блока; имитация блока в зонах 2, 3

и 4 после перемещения вдоль сетки скрестным шагом; одиночное блокирование резиновых мячей в зонах 2, 3 и 4: блокирование ударов по мячу в держателе.

Подачи: многократные подачи из-за лицевой линии в пределы площадки; в правую, левую половины площадки; в дальнюю, ближнюю части площадки; соревнования на большее количество выполненных правильно подач.

Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения второй передачи, подачи; подача верхняя прямая; выбор способа отбивания мяча через сетку – снизу/сверху двумя руками, нападающим ударом; определение места и времени для прыжка при блокировании, своевременность выноса рук над сеткой.

Групповые тактические действия: взаимодействие игроков зон 4 и 2 с игроком зоны 3 при второй передаче, при приеме подачи, нападающего удара внутри линий нападения и защиты.

Командные тактические действия: игра со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 3, вторая передача игроку зоны 4 (2) (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи.

Двусторонняя игра с заменами.

Футбол.

Передача мяча внутренней стороной стопы; остановка внутренней стороной стопы и подошвой катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад; остановка опускающегося мяча бедром и лбом; ведение внешней и средней частями подъема, носком.

Удары по воротам внутренней, средней, внешней частями подъема стопы по неподвижному, катящемуся, прыгающему и летящему мячу; удары носком и пяткой. Отбор мяча при единоборстве с соперником ударом и остановкой мяча ногой в широком выпаде и в подкате.

Технические действия вратаря: прием мяча при игре в воротах; ловля мяча двумя руками снизу, сверху, сбоку катящихся и летящих с различной скоростью и траекторией мячей; ловля мяча на месте и в движении в прыжке с падением и без падения; отбивание мяча кулаком на выходе в прыжке и без прыжка; отбивание и перевод мяча, летящего на средней высоте; вбрасывание мяча при организации атакующих действий – ввод мяча рукой броском сбоку, ввод мяча броском из-за головы сверху, ввод мяча ударом ногой.

Технические комбинации в парах с выполнением дриблинга и обманных действий, в быстром темпе. Обманные действия (финты): уход выпадом и переносом ноги через мяч, остановка во время ведения с наступанием и без наступания на мяч подошвой, в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Индивидуальные действия в нападении: использование различных способов ударов по мячу; выбор способов остановки в зависимости от направления, траектории и скорости мяча; выбор способа и направления ведения; применение различных видов обводки в зависимости от игровой ситуации.

Индивидуальные действия в защите: противодействие получению соперником мяча - «закрывание», выбор действия для перехвата и отбора мяча.

Подвижные игры и футбольные эстафеты с мячом, встречные эстафеты с передачей, остановкой и ведением мяча. Игра 2х2 в разметке 20 х 20м; игра 2х2 в центральном круге; игра 3х3 с технико-тактическими заданиями; игра 4х4 – с технико-тактическими заданиями между штрафной и средней линией; игра в полном составе.

Флорбол.

Ведение мяча двумя руками, не отрывая от клюшки, толчками или дриблингом, перемещаясь лицом/спиной вперёд, боком, по дуге, с поворотами на 180-360°. Передачи мяча в парах в движении и на месте, внутренней или внешней стороной крюка; передачи толчком, броском, ударом, подкидкой, «метлой». Техника «короткой» и «длинной» обводки. Броски по воротам с места из различных точек площадки на точность. Отбор мяча ногой, клюшкой, корпусом, «вытаскивание мяча» концом крюка клюшки. Обманные движения (финты) туловищем и головой, клюшкой. Технические комбинации. Встречные и комбинированные эстафеты с расставлением и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками по наклонной плоскости вниз и вверх. Подвижные игры «Живая цель», «Салки мячом», «Мяч среднему», «Мяч капитану», «Охотники и утки», «Перестрелка». Упражнения – соревнования с мячом. Учебная игра в флорбол.

7 КЛАСС

Баскетбол.

Перемещение игрока в стойке различными способами, остановки прыжком и двумя шагами, повороты на месте. Ведение мяча с изменением

направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Передачи мяча с отскоком от пола на месте и при встречном движении, одной рукой от плеча после ведения, одной рукой снизу на месте. Ловля и передача мяча двумя и одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках. Броски в движении после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, штрафной бросок. Индивидуальные защитные действия передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину, «добивание» мяча. Игра в защите, опека игрока, быстрый прорыв. Сочетание изученных элементов игры. Подвижные игры, игры и эстафеты с элементами баскетбола, учебная двухсторонняя игра. Жесты судьи, основы судейства игры в баскетбол.

Волейбол.

Перемещения: различные способы перемещений и их сочетания, перемещения с остановками, прыжками, резкой сменой направления движения, ловлей и бросками набивных мячей, с имитацией технических приемов игры.

Передача мяча сверху двумя руками: в парах - многократные передачи через сетку с установкой на точность с увеличением/уменьшением расстояния; на передача над собой на высоту 3-4 м, следующая в прыжке партнеру (расстояние 5-6 м); в тройке в зонах 2,4 и 6 – из зоны 6 передача сверху в зону 2, далее высокая передача вдоль сетки в зону 4 на нападающий удар; передача из глубины площадки для нападающего удара в зонах 2-4, 4-2, 6-4 на расстояние 6 м; передача сверху в прыжке с собственного подбрасывания, с набрасывания партнера с места и после перемещения; на точность в пределах границ площадки.

Прием мяча: с поочередного подбрасывания мяча двумя игроками от сетки многократный прием мяча к сетке игроком 6-й зоны после перемещение вправо/влево (и т.д.) и каждый раз передавать мяч снизу к сетке; игрок 3-й зоны, имея два мяча, посылает поочередно их произвольным способом учащимся 6-й зоны, в пределы площадки, каждый из которых направляет мяч нижним способом в 3-ю зону (направление паса определяет преподаватель); прием подачи в 6-й зоне у линии нападения в зону 3; прием отскочившего от сетки мяча.

Нападающий удар: многократные удары с обеих сторон сетки с передачи пасующего после разбега в два, три шага; прямой нападающий удар с разбега в три шага из зоны 2 и 4 с высокой передачи (1,5–2 м); удар прямой сильнейшей/слабейшей рукой из зон 4,3 и 2 с различных по высоте и расстоянию передач у сетки и из глубины площадки. Блокирование: в паре

через сетку первый игрок с мячом выпрыгивает и бросает мяч сверху вниз двумя руками через сетку влево/вправо, вперед, второй игрок блокирует, выпрыгивая и закрывая ход движения мяча; блокирование в зоне 2 (3, 4) поочередных нападающих ударов по ходу из зоны 4 (3, 2) с противоположной стороны сетки; блокирование нападающего удара с различных передач по высоте.

Подачи: в правую/левую, дальнюю/ближнюю половины площадки; на точность последовательно в зоны 1, 6, 5, 4, 2; на силу.

Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения второй передачи, подачи; подача прямая; выбор способа отбивания мяча через сетку – нападающим ударом; определение места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман».

Групповые тактические действия: взаимодействие игроков зон 4 и 3 с игроком зоны 2 при второй передаче, взаимодействие игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара; взаимодействие игроков передней линии, не участвующих в блокировании с блокирующими.

Командные тактические действия: игра со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 2, вторая передача игроку зоны 3 (2) (чередование), стоя лицом и спиной по направлению подачи.

Двусторонняя игра полными и уменьшенными составами (5x5, 4x4, 3x3).

Футбол.

Ведение мяча с обводкой стоек, обманными движениями; передачи мяча внешней стороной стопы, прием мяча с уступающим движением.

Совершенствование техники удара по мячу средней частью подъема с места по неподвижному мячу, с разбега по дуге, средней и боковой частью лба без прыжка и в прыжке по летящему с различной скоростью и траекторией мячу; удары на точность вниз и верхом вперед и в стороны на короткое и среднее расстояние, удары головой в единоборстве с пассивным и активным сопротивлением.

Организация игры при угловых и штрафных ударах. Выбивание мяча ногой с земли по неподвижному мячу и рук с воздуха на точность. Тактические действия игрока без мяча – своевременное открывание.

Технико-тактические комбинации; технико-тактические действия при игре в малых составах (2х2, 3х2).

Групповые тактические действия в нападении: точное и своевременное выполнение передачи в ноги партнеру, на удар; короткой или средней передачи низом или верхом; комбинация «игра в стенку»; комбинации при стандартных положениях - в начале игры, угловом, штрафном и свободном ударах, вбрасывании мяча. Групповые тактические действия в защите: противодействие комбинации «стенка»; взаимодействие игроков при розыгрыше противником «стандартных» комбинаций.

Тактические действия вратаря: выбор правильной позиции в воротах при различных ударах в зависимости от «угла удара», розыгрыш удара от своих ворот, ввод мяча в игру (после ловли) открывающемуся партнеру, выбор правильной позиции при угловом, штрафном и свободном ударах вблизи своих ворот.

Учебная игра 2х2, 3х3, 4х4, в полном составе. Игра в футбол с увеличением игрового времени.

Флорбол.

Парные и групповые упражнения с ведением мяча, обводкой стоек.

Сочетание способов перемещений. Совершенствование техники передачи мяча: на месте справа/слева, в движении после ведения по прямой шагом/бегом, обратная за спину, по воздуху, с отскоком от борта. Совершенствование техники ведения мяча: без отрыва клюшки шагом/бегом, с изменением направления движения, короткими толчками по прямой с ускорениями, с перекладыванием клюшки шагом/бегом, с изменением скорости перемещения. Совершенствование техники удара/броска по воротам: с места, после ведения, после передачи без обработки мяча. Комбинации из освоенных элементов техники с элементами групповых взаимодействий в двойках и тройках.

Индивидуальные и групповые тактические действия полевого игрока в нападении и в защите. Тактические действия вратаря. Двусторонняя игра.

8 КЛАСС

Баскетбол

Перемещение игрока в стойке различными способами, остановки прыжком и двумя шагами, повороты на месте. Ведение мяча с изменением направления (по сигналу), скорости и высоты отскока. Передачи мяча с отскоком от пола на месте и при встречном движении, одной рукой от плеча после ведения, одной рукой снизу на месте. Ловля и передача мяча двумя и

одной рукой при передвижении игроков в парах и тройках. Броски в движении после двух шагов, в прыжке одной рукой с места, штрафной бросок. Индивидуальные защитные действия передвижения защитника, вырывание и выбивание мяча, перехват мяча, борьба за мяч, не попавший в корзину, «добивание» мяча. Игра в защите, опека игрока, быстрый прорыв. Сочетание изученных элементов игры. Подвижные игры, игры и эстафеты с элементами баскетбола, учебная двухсторонняя игра. Жесты судьи, основы судейства игры в баскетбол.

Волейбол.

Перемещения: различные способы перемещений и их сочетания, перемещения с остановками, прыжками, резкой сменой направления движения, ловлей и бросками набивных мячей, с имитацией технических приемов игры.

Передачи мяча сверху двумя руками: передача из глубины площадки после перемещения – передачи из зон 1,6 и 5 после перемещений к сетке игрокам в зоны 2,3 и 4; передача вдоль сетки - группы по три человека в 1-й и 5-й зонах на каждой стороне площадки, выход из 5-й зоны и передача вдоль сетки, затем «нырнув» под сетку, перемещение в конец противоположной колонны учащихся, а игрок 1-й зоны перемещается аналогично навстречу; передача назад за голову в тройках на одной линии (на расстоянии 2-3 м друг от друга), крайний выполняет передачу среднему, он передает его за голову, после чего поворачивается лицом для получения мяча и снова передает его крайнему за голову; у сетки из зоны №2 передача (пас) в прыжке вдоль сетки в зоны 3 и 4 на нападающий удар; у сетки многократные передачи на различное расстояние (короткие, средние, длинные) и различные по высоте (низкие, средние, высокие); сочетания передач из глубины площадки, стоя лицом/спиной к нападающему; нападающий удар с передачи в прыжке; имитация нападающего удара и передача через сетку двумя руками; имитация замахов и передача в прыжке в зону нападения.

Прием мяча: прием подачи в 6-й зоне у линии нападения в зону 3, в зонах 6, 5, 1 у линии нападения в зону 2 и первая передача в зоны 3, 4; чередование способов приема мяча в зависимости от направления и скорости полета мяча.

Нападающий удар: из исходного положения в зонах №4,2 нападающий удар с передачи связующего в зоны №1,6,5; нападающий удар с заниженной, короткой передачи, со второй линии, с переводом, с передачи за голову из зон №2,4; при противодействии блокирующих, стоящих на подставке; с отскоком от блока.

Блокирование: броски резиновых мячей из зон 3,4,2 в разных направлениях у сетки, с задней линии потоком, блокирующий задерживает мячи, вначале стоя на подставке, затем в прыжке с площадки; то же, но нападающие удары выполняются с собственного подбрасывания; то же, но блокирующих двое, трое, вначале они на подставке, затем на площадке; одиночное блокирование прямого нападающего удара по ходу (в зонах №4,2,3).

Подачи: многократные подачи в прыжке с целью добиться стабильности при максимуме усилий и минимуме ошибок; подача верхняя прямая на точность (в указанные зоны) при максимальной точности и отсутствии ошибок; в парах – подача верхняя прямая и прием мяча (на расстоянии 8–10 м); то же через сетку.

Индивидуальные тактические действия: выбор места для выполнения второй передачи, подачи; выбор способа отбивания мяча через сетку, места и времени для прыжка при блокировании; своевременность выноса рук над сеткой; вторая передача нападающему, сильнейшему на линии; имитация нападающего удара и «обман»; чередование способов нападающего удара – прямой, перевод сильнейшей, прямой слабой рукой; выбор способа перемещения и приема подачи и нападающего удара.

Групповые тактические действия: взаимодействие игроков зон 4 и 3 с игроком зоны 2 при второй передаче, игроков внутри линии (нападения и защиты) и между ними при приеме подачи, нападающего удара; игроков передней линии, не участвующих в блокировании, с блокирующими.

Командные тактические действия: игра со второй передачи игроком передней линии: прием подачи и первая передача в зону 2, вторая передача игроку зоны 3 (2) (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; первая передача для нападающего удара, когда мяч соперник направляет через сетку без удара; расположение игроков при приеме различными способами в дальние и ближние зоны, вторую передачу выполняет игрок зоны 2.

Встречные эстафеты с техническими элементами волейбола. Двусторонняя игра в полном и уменьшенном составе (5х5, 4х4, 3х3). Участие в соревнованиях.

Футбол.

Ведение мяча с обводкой, финтами, передачами и ударами по воротам различными способами Технические комбинации. Закрепление тактических действий без мяча: «открывание», «отвлечение соперника», «создание численного преимущества».

Комбинации при стандартных положениях – при вбрасывании мяча из-за боковой линии, при угловом и штрафном ударе, при свободном ударе от ворот. Комбинации в парах – «в стенку», «скрещивание», «передача в одно касание». Комбинации в тройках – «взаимозаменяемость», «пропускание мяча», «передача в одно касание».

Индивидуальные тактические действия защитника: персональная защита, действия в зоне, опека, единоборства, борьба в воздухе, страховка партнера и вратаря, противодействие передачам и ударам соперника, включение в атаку.

Групповые тактические действия в защите: правильный выбор позиции и страховка при организации противодействия атакующим комбинациям; создание численного превосходства в обороне; взаимодействие при создании искусственного положения «вне игры».

Индивидуальные тактические действия нападающего: выбор активной позиции вблизи ворот соперника, скоростной индивидуальный маневр на фланге, «прострел» мяча в штрафную площадь, взаимодействие с партнерами по атаке.

Групповые тактические действия в нападении: взаимодействие с партнерами при организации атаки - использование передач на ход, в ноги, коротких, средних, длинных, продольных, поперечных, диагональных, низом, верхом; игра в одно касание; смена флангов атаки путем точной длинной передачи мяча на свободный от игроков соперника фланг.

Действия игрока средней линии: организация перехода от обороны к атаке, обеспечение команде длительного владения мячом, препятствие ответной атаке соперника, контроль середины поля и ближайших соперников, страховка и взаимодействие с партнерами. Игра в футбол.

9 КЛАСС

Баскетбол

Передвижения в нападении и защите. Ведение мяча без зрительного контроля. Передача мяча переводом, передача мяча от головы, в тройках в движении, одной рукой снизу, в прыжке в любом направлении. Ловля мяча с полуотскока, высоко летящего мяча. Бросок одной и двумя руками сверху в прыжке, бросок в прыжке со средней и дальней дистанции, с преодолением сопротивления, «добивание» мяча, штрафной бросок. Позиционное нападение, зонная защита, двухсторонняя игра.

Волейбол.

Перемещения: перемещения различными способами, перемещения с резкой сменой направления движения, с имитацией технических приемов игры.

Передачи мяча сверху двумя руками: в парах - передачи назад за голову, из зоны 1 в зону 4, из зоны 5 в зону 2, над собой (высота 1-1,5 м), поворот на 180° и передача, стоя спиной к партнеру; в кругу, два-три водящих в центре - передачи водящим в движении приставными шагами по кругу; передачи лицом и спиной на точность по направлению в обручи (кольца) на сетке, на стойке, мишени на тренировочной стенке, на площадке - с собственного подбрасывания и с передачи партнеров (расстояние между партнером и передающим, передающим и мишенью постепенно увеличивается); передачи на точность в мишень на стене, стоя на месте, лицом и спиной по направлению движения мяча (изменяются расстояние и высота), во время перемещения, после остановки и поворота, комбинации из данных заданий в опорном положении и в прыжке; передачи с отвлекающими действиями (руками, туловищем, головой), в прыжке после имитации нападающего удара (откидка) назад в соседнюю зону.

Прием мяча: по одному игроку в зонах 1,6,5 на двух сторонах площадки, остальные в двух подгруппах на местах подачи с мячами в руках - первая серия: прием подачи и первая передача в зону 3, вторая серия: в зону 2, третья серия: в зону 4; после каждой серии приемов (4 - 6 попыток) смена: из зоны 1 в зону 5, из зоны 5 в зону 6, из зоны 6 в зону 1; для ориентира и определения качества приема у сетки находится «связующий», который стремится выполнить вторую передачу.

По одному игроку в зонах 1 и 5 на обеих сторонах площадки, остальные в двух подгруппах на месте подачи с каждой стороны - подачи поочередно в каждую зону приема; после 4 - 6 приемов происходит смена.

Нападающие удары: нападающий удар в зоны 1,6,5 площадки соперника с передачи связующего из исходного положения в зонах 4 и 2; с заниженной, короткой передачи; со второй линии; скидка одной рукой.

Блокирование: одиночное (затем двойное, тройное) на подставке (затем на площадке в прыжке) нападающих ударов первым/вторым темпом, с задней линии при имитации у сетки, с переводом; сочетание способов блокирования: с высоких передач - групповое, с низких - одиночное.

Подачи: многократные подачи в прыжке, на точность (в указанные зоны), силовые; соревнования на большее количество подач подряд без ошибок (в заданный участок), из заданного числа попыток.

Индивидуальные тактические действия: выбор способа приема различных способов подач; выбор способа перемещения и способа приема мяча от нападающего удара; чередование подач в дальние и ближние зоны, на силу и нацеленных; подача на игрока слабо владеющего навыками приема, вышедшего после замены.

Групповые тактические действия: взаимодействие - игроков передней линии, не участвующих в блокировании, с блокирующими; игроков передней линии при групповом блокировании; игроков зон 6,5,1 с игроками зоны 3 при приеме подач и нападающих ударов; игроков зон 6,5,1 с игроком зоны 4.

Командные тактические действия: игра со второй передачи игроков передней линии: прием подачи и первая передача в зону 2, вторая передача игроку зоны 3 (2) (чередование), стоя лицом и спиной по направлению передачи; первая передача для нападающего удара при переходе мяча через сетку без удара; защитные действия «углом» вперед/назад.

Подвижная игра «Два мяча через сетку» и эстафеты с техническими элементами волейбола. Соревнования по технико-тактической подготовке: по отдельным приемам игры – передачи, подачи, нападающие удары на точность; на переключение приемов игры и тактических действий – передачи в стену стоя и сидя, передачи в стену стоя лицом/спиной к ней; нападающий удар с собственного подбрасывания в заданную зону – блокирование. Двусторонние игры полными и неполными составами (5x5, 4x4, 3x3). Участие в соревнованиях различного уровня.

Футбол.

Совершенствование техники ведения мяча по прямой и с изменением направления; передачи мяча внутренней и внешней стороной стопы в движении; остановки внутренней стороной стопы и подошвой катящегося и опускающегося мяча с переводом в стороны и назад, остановки грудью летящего мяча с переводом; ударов правой/левой ногой по летящему мячу.

Комбинации из элементов техники. Совершенствование индивидуальных и групповых технико-тактических действий в атаке и обороне: игра в малых составах 1x1, 2x2 с нейтральным игроком.

Командная тактика защиты: совершенствование «закрывания», «перехвата» и отбора мяча, правильного выбора позиции при страховке и организации противодействия атакующим комбинациям соперника; организация обороны против быстрого и постепенного нападения с использованием персональной, зонной и комбинированной защиты.

Командная тактика нападения: маневрирование на поле - «открывание» для приема мяча, отвлечение соперника, создание численного преимущества

на отдельном участке поля за счет скоростного маневрирования по фронту и подключение из глубины обороны; организация постепенного и быстрого нападения по избранной тактической схеме; взаимодействие с партнерами при разном числе нападающих, а также внутри линии и между линиями.

Специализированные упражнения «квадраты» с установкой на длительное удержание мяча путем его передач и перемещений игроков в пределах квадратной или прямоугольной площадки различных размеров.

Двусторонние игры, направленные на совершенствование групповых и командных тактических взаимодействий, совершенствование технического мастерства. Участие в соревнованиях школьного и городского уровня, в соревнованиях школьных спортивных клубов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Школа мяча» на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;

готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;

осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;

осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных

напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

готовность соблюдать правила и требования к организации бивуака во время туристских походов, противостоять действиям и поступкам, приносящим вред окружающей среде;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий на уроках физической культуры, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий физической культурой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Школа мяча» на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия**:

проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;

осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;

анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья,

руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия**:

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;

вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения;

и планировать последовательность решения задач обучения, оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения физических упражнений другими обучающимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия**:

составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;

составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;

активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;

разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу обучения **в 5 классе** обучающийся научится:

выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;

составлять дневник физической культуры и вести в нём наблюдение за показателями физического развития и физической подготовленности, планировать содержание и регулярность проведения самостоятельных занятий;

осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультурминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча двумя руками от груди с места и в движении);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху с места и в движении, прямая нижняя подача);

футбол (ведение мяча с равномерной скоростью в разных направлениях, приём и передача мяча, удар по неподвижному мячу с небольшого разбега).

К концу обучения **в 6 классе** обучающийся научится:

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

выполнять правила и демонстрировать технические действия в спортивных играх:

баскетбол (технические действия без мяча, броски мяча двумя руками снизу и от груди с места, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (приём и передача мяча двумя руками снизу и сверху в разные зоны площадки соперника, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (ведение мяча с разной скоростью передвижения, с ускорением в разных направлениях, удар по катящемуся мячу с разбега, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 7 классе** обучающийся научится:

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача и ловля мяча после отскока от пола, броски мяча двумя руками снизу и от груди в движении, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (передача мяча за голову на своей площадке и через сетку, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (средние и длинные передачи футбольного мяча, тактические действия при выполнении углового удара и вбрасывании мяча из-за боковой линии, использование разученных технических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 8 классе** обучающийся научится:

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей;

демонстрировать и использовать технические действия спортивных игр:

баскетбол (передача мяча одной рукой снизу и от плеча, бросок в корзину двумя и одной рукой в прыжке, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

волейбол (прямой нападающий удар и индивидуальное блокирование мяча в прыжке с места, тактические действия в защите и нападении, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности);

футбол (удары по неподвижному, катящемуся и летящему мячу с разбега внутренней и внешней частью подъёма стопы, тактические действия игроков в нападении и защите, использование разученных технических и тактических действий в условиях игровой деятельности).

К концу обучения **в 9 классе** обучающийся научится:

совершенствовать технические действия в спортивных играх: баскетбол, волейбол, футбол, взаимодействовать с игроками своих команд в условиях игровой деятельности, при организации тактических действий в нападении и защите;

тренироваться в упражнениях общефизической и специальной физической подготовки с учётом индивидуальных и возрастно-половых особенностей.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учётом рабочей программы воспитания	Виды деятельности обучающихся
		Всего	Практические работы			
Раздел 1. Физическое совершенствование.						
1.1	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/309280/	владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из игровых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно - оздоровительной и физкультурно - оздоровительной деятельности;	Практическая работа, учебная игра.
1.2	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7156/start/262455/	уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по спортивным играм.	Практическая работа, учебная игра
1.3	Спортивные игры. Футбол	5	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/7158/	уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия,	Практическая работа,

	(модуль "Спортивные игры")			start/262287/	терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по спортивным играм.	учебная игра
1.4	Спортивные игры. Флорбол (модуль "Спортивные игры")	5	5		уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по спортивным играм.	Практическая работа, учебная игра
Итого по разделу		34				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	34			

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учётом рабочей программы воспитания	Виды деятельности обучающихся
		Всего	Практические работы			
Раздел 1. Физическое совершенствование.						
1.1	Спортивные игры. Баскетбол (модуль "Спортивные игры")	12	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start/	уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по спортивным играм.	Практическая работа, учебная игра
1.2	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	12	12	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3418/start/	уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. умение максимально проявлять физические способности (качества) при	Практическая работа, учебная игра

					выполнении тестовых упражнений по спортивным играм.	
1.3	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	5	5	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3202/start/	уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по спортивным играм.	Практическая работа, учебная игра
1.4	Спортивные игры. Флорбол (модуль "Спортивные игры")	5	5	https://floorball.moy.su/index/tekhnicheskie_prijomy_i_ikh_osobennosti_kharakternye_dlja_florbola/0-80	уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности; ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности. умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по спортивным играм.	Практическая работа, учебная игра
Итого по разделу		34				
ОБЩЕЕ		34	34			

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
-------------------------------------	--	--	--	--

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Виды деятельности обучающихся с учётом рабочей программы воспитания	Виды деятельности обучающихся
		Всего	Практические работы			
Раздел 1. Физическое совершенствование.						
1.2	Спортивные игры. Волейбол (модуль "Спортивные игры")	10	10	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3203/start/	Формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;	Практическая работа, учебная игра
1.3	Спортивные игры. Футбол (модуль "Спортивные игры")	6	7	https://resh.edu.ru/subject/lesson/3216/start/	Формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни	Практическая работа, учебная игра
Итого по разделу		16				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		17	17			

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Физическая культура, 5 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 6-7 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»;

Физическая культура, 8-9 класс/Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение» ;

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный). - М.: Советский спорт, 2005. - 112 с.

2. Борисов Э.Л, Ратианидзе А.Л., Тузиков А.А. Методические основы тренировочного процесса по гандболу в СДЮСШОР: Методическое пособие. - М., 2013.

3. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. - М.: Просвещение, 2013. -112 с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).

4. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов. - М.: Просвещение, 2013. – 112 с.: ил. - (Работаем по новым стандартам).

5. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 112 с.

6. Костяев В.А. Программа по флорболу для детско-юношеских спортивных школ: Учеб. пособие. - Архангельск: ПГУ им. М. В. Ломоносова, 2005.

7. Костяев В.А. История развития флорбола // Сборник «Современные проблемы и развитие физической культуры и спорта». - Архангельск: АГМА, 1998. – 20с.

8. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя / В.И. Лях. - М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998.
9. Образовательная программа дополнительного образования детей физкультурно-спортивной направленности «Гандбол». ГОБУ ДООД СДЮСШОР Кировского района Санкт-Петербурга – СПб., 2013.
10. Пособие по обучению флорболистов (начальный уровень). – М.: Терра-Спорт, 2005. – 83 с.
11. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа / [сост. Е.С. Савинов]. - М.: Просвещение, 2011. – 455 с. - (Стандарты второго поколения).
12. Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура. 5-9 классы: проект. - 3-е изд. - М.: Просвещение, 2011. - 61 с. - (Стандарты второго поколения).
13. Ратианидзе А.Л., Борисов Э.Л. Обучение и тренировка гандбольного вратаря. - М., 2011.
14. Справочник учителя физической культуры / авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Киселева. - Волгоград: Учитель, 2011. – 251 с.
15. Флорбол. Правила соревнований: учебно-методическое пособие / Под ред. В.А. Костяева. – Архангельск: Издательский центр СГМУ, 2003.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

URL:<https://infourok.ru/metodika-obucheniya-taktike-napadeniya-v-voleybole-1133612.html>

URL:<http://www.methods-rgrtu.ru/index.php/methods3000-3199/338-3194>

URL:<http://e.lib.vlsu.ru/bitstream/123456789/4305/1/01444.pdf>

URL:<http://obg-fizkultura.ru/spetsialnyie-uprazhneniya-v-obucheniitehnike-basketbola.html>

URL:<http://футбол-удары.рф/detskiy-futbol-1/obuchayushaya-trenirovka.html>

URL:http://fizra137.narod.ru/archives/obuchenie_elementam_futbola.pdf

URL:<http://www.sportfile.ru/voleybol/info/sovershenstvovanie-tehniki/>

URL:<http://www.ffrus.ru/rus/pravila/>

URL:<http://www.floorballclub.ru/floorball/history.shtml>

URL:<http://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%BB%D0%BE%D1%80%D0%B1%D0%BE%D0%BB>

URL:http://floorball.moy.su/index/tekhnicheskie_prijomy_i_ikh_osobnosti_kharakternye_dlja_florbola/0-80

URL:<http://floorball-klyushki.ru/taktika-florbola-1>