

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Ульяновска «Гимназия № 13»
МБОУ «Гимназия № 13»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 6
от 17.05.2021



Директор гимназии
Кузнецова О.Ю.
Приказ № 70 от 17.05.2021

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
физкультурно-спортивной направленности
«Спортивные игры с мячом»
(стартовый уровень)**

Срок реализации программы 1 год (72 часа)

Возраст обучающихся 12 – 15 лет

Разработчик программы:
Романова Наталья Витальевна,
учитель физической культуры

Ульяновск, 2021

**Комплекс основных характеристик
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей
программы**

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

- 1.1 Пояснительная записка
- 1.2 Цель и задачи программы
- 1.3 Содержание программы
- 1.4 Планирование результатов

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

- 2.1 Календарный учебный график
- 2.2 Условия реализации программы
- 2.3 Формы аттестации
- 2.4 Оценочные материалы
- 2.5 Методические материалы
- 2.6 Список литературы

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры с мячом» (далее Программа) разработана для предоставления образовательных услуг обучающимся среднего и старшего возраста в МБОУ «Гимназия № 13» города Ульяновска.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Спортивные игры с мячом» физкультурно-спортивной направленности.

Дополнительность программы связана с тем, что на данный предмет в школьной программе отведено незначительное количество времени, и он не заложен в общеобразовательной программе школы в полном его объеме. Данная Программа позволяет расширять и углублять знания по физической культуре и функционированию человеческого организма, полученные в общеобразовательном учреждении.

Программа имеет «стартовый уровень» сложности.

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);
- Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ от 30 сентября 2020 г. N 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;
- СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;
- Нормативные документы, регулирующие использование сетевой формы;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.08.2015 года № АК – 2563/05 «О методических рекомендациях» вместе с (вместе с Методическими рекомендациями по организации образовательной

деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ);

- Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. N 882/391 "Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Нормативные документы, регулирующие использование электронного обучения и дистанционных технологий:

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 года № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющих образовательную деятельность электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»

- «Методические рекомендации от 20 марта 2020 г. по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Адаптированные программы:

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей инвалидов, с учетом их образовательных потребностей (письмо от 29.03.2016 № ВК-641/09

- Локальные акты ОО (Устав, Положение о проектировании ДООП в образовательной организации, Положение о проведении промежуточной аттестации обучающихся и аттестации по итогам реализации ДООП).

Программа «Спортивные игры с мячом» составлена на основе авторских программ: Т.С. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей», Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», «Волейбол: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный)».

Спортивные игры с мячом способствуют разностороннему развитию личности подростка, общему оздоровлению его организма, укреплению

физических и духовных сил, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Модифицированная дополнительная образовательная программа направлена на овладение занимающимися основами техники трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола на базовом уровне развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшем достичь определенного уровня индивидуального мастерства и успешной его реализации в условиях соревновательной деятельности.

Актуальность данной программы обусловлена рядом обстоятельств:

- приоритетным направлением государственной политики по сохранению и укреплению здоровья, формированию навыков здорового образа жизни;
- постоянным проявлением интереса детей и молодёжи к видам спорта с мячом, как к одному из любимых видов спорта, способствующему не только развитию физических качеств, но и являющемуся способом развития и приобретения красоты тела, координации движений, ловкости.

Отличительные особенности Программы в интеграции основных видов общей, специальной физической подготовки и соревновательной деятельности, в авторском подборе теоретического и практического материала, обеспечение быстрого восстановления обучающихся в основном за счет средств общей физической подготовки (ОФП), а также в адаптации к требованиям современного времени.

Программа «Спортивные игры с мячом»

- основана на активности учащихся при руководящей роли педагога;
- применяется без гендерных ограничений;
- рассчитана на 1 год обучения, стартовый уровень;
- учебный план состоит из модулей, каждый из которых включает единые темы (разделы) с увеличением часов на практическую часть и постепенное увеличение физической нагрузки.

Материал программы предполагает изучение основ трёх спортивных игр: баскетбола, волейбола, футбола и даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса.

Программа разработана на основе требований к результатам освоения образовательной программы.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки:

- принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической,

интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

- принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

- принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

Педагогическая целесообразность: Систематические занятия спортом (в том числе игровыми видами) совершенствуют приспособительные механизмы организма, снимают нервно-психическое перенапряжение, улучшают процессы обмена веществ и кровоснабжения тканей и органов, что положительно отражается на физическом состоянии, самочувствии и работоспособности. Кроме того, программа способствует адаптации учащихся к современным условиям жизни, их самореализации через участие в соревновательных мероприятиях.

Новизна. Современное состояние физического развития обучающихся 12 – 15 лет характеризуется невысокой эффективностью, у значительной части подростков отмечается неудовлетворенность традиционными занятиями физической культурой. Такая ситуация привела к тому, что возникла необходимость в поиске новых организационных форм занятий, которые бы интегрировали все новое эффективное, созданное наукой и практикой в области физической культуры и спорта. Одним из интересных направлений поисков является объединение трех образовательных областей баскетбола, волейбола, футбола.

Адресат программы. Программа предназначена для обучающихся 6-9 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся (среднего школьного возраста 12-15 лет).

Подростковый возраст — это период продолжающегося двигательного совершенствования моторных способностей, больших возможностей в развитии двигательных качеств. У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности, силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости.

С точки зрения физиологии, продолжается развитие двигательных навыков – силы, гибкости, быстроты, координации и контроль за своим движением, как в грубой, так и в тонкой моторике.

В подростковом возрасте увеличиваются поперечные размеры тела, устанавливаются индивидуальные его особенности, достигается гармоничные пропорции. Гармоничное развитие отмечается у 80-90% школьников. В результате созревания опорно-двигательного аппарата (к 15 годам) и завершения развития физических качеств достигается высокое совершенство движений. Создается основа формирования наиболее сложных их форм, четкой ориентации во времени и пространстве, с максимальной выраженностью различных проявлений силы, ловкости и быстроты.

Объем программы. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 72 часа. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

Срок освоения программы рассчитан на 1 год обучения.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке.

Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
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 (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательная программа «Спортивные игры с мячом» состоит из 3 блоков. Каждый блок рассчитан на 24 часа.

Занятия по данной программе проводятся в группах постоянного состава с обучающимися 12-15 лет.

Режим занятий: продолжительность занятий установлена на основании СанПин 2.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

При очной форме обучения по рекомендуемым нормам СанПин 2.4.4.3172-14 режим занятий детей по данной программе 1 час (45 минут).

При дистанционной форме обучения по рекомендуемым нормам СанПин 2.2.2/2. 1340-03 режим занятий детей по данной программе 1 час (30 мин.)

1.2. Цель и задачи программы:

Программа «Спортивные игры с мячом» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью воспитательно-образовательного процесса. 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья обучающихся, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Цель программы: создание условий для формирования физически развитой личности, укрепления здоровья, для повышения физического развития и подготовленности обучающихся, воспитания личностных качеств, освоения и совершенствования 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.

1.3. Содержание программы

Учебный план

Первый модуль обучения					
№	Название раздела, тема	Все го час ов	Количество часов		Вид и форма контро ля
			теор ия	практ.	
1. Блок «баскетбол» (24 часа)					
1.1	Основы знаний: Техника безопасности. Пожарная безопасность. Гигиенические основы режима труда и отдыха Закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях	Процессе занятий			устный опрос
1.2	Технико-тактическая подготовка:				
1.2.1	<i>Стойки и перемещения баскетболиста. Остановки:</i> Стойки игрока. Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	3	1	2	тестир ование, устный опрос
1.2.2	<i>Передачи мяча. Ловля мяча:</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении	5		5	тестир ование, устный опрос
1.2.3	<i>Ведение мяча:</i> Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости.	3		3	тестир ование, устный опрос
1.2.4	<i>Броски в кольцо:</i> Броски одной и двумя руками с места и в движении	5		5	тестир ование, устный опрос
1.3	Подвижные игры: Подвижные игры на базе баскетбола («школа мяча», «гонка мяча», «охотники и утки», «Брось – поймай», «Выстрел в небо» и т.п.).	4		4	наблю дение
1.4	Общая физическая подготовка: Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Челночный бег 3х10 метров. Прыжки через скакалку. Метание малого мяча на дальность и в цель.	3		3	контро льные нормат ивы
1.5	Зачёты, контрольные нормативы.	1		1	тестир ование
2. Блок «волейбол» (24 часа)					

2.1.	Основы знаний: Техника безопасности. Травматизм в процессе занятий, оказание первой помощи. Физиологические основы спортивной тренировки. Средства и методы.	Процессе занятий			устный опрос
2.2	Технико-тактическая подготовка:				
2.2.1	<i>Перемещения:</i> Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Комбинация из основных элементов техники передвижений	6	1	5	тестир ование, устный опрос
	ИТОГО:	32	2	30	
Второй модуль обучения					
2.2.2	<i>Передача:</i> Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Игра по правилам в пионербол, игровые задания.	5		5	тестир ование, устный опрос
2.2.3	<i>Нижняя прямая подача:</i> Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	3		3	тестир ование, устный опрос
2.4	<i>Прием мяча:</i> Прием мяча снизу двумя руками, над собой и на сетку. Прием подачи.	4		4	тестир ование, устный опрос
3	Подвижные игры: Подвижные игры, эстафеты. «Брось и попади», «Сумей принять»	1		1	наблю дение
4	Общая физическая подготовка: Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Челночный бег 3х10 метров. Прыжки через скакалку. Метание малого мяча на дальность и в цель.	2		2	контро льные нормат ивы
5	Зачёты, контрольные нормативы.	1		1	тестир ование
3. Блок «футбол» (24 часа)					
3.1.	Основы знаний: Техника безопасности. Систематический врачебный контроль и самоконтроль. Средства и методы восстановления работоспособности спортсмена.	Процессе занятий			устный опрос
3.2.	Технико-тактическая подготовка:				
3.2.1	<i>Стойки и перемещения:</i> Стойки игрока; перемещения в стойке. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).	2	1	1	тестир ование, устный опрос
3.2.2	<i>Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов:</i> Удары по неподвижному мячу внутренней стороной	3		3	тестир ование, устный

	стопы и средней частью подъёма. Вбрасывание из-за «боковой» линии.				опрос
3.2.3	<i>Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу:</i> Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	4		4	тестирование, устный опрос
3.2.4	<i>Передачи мяча:</i> Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах Комбинации из освоенных элементов	4		4	тестирование, устный опрос
3.3	Подвижные игры: Подвижные игры: «Точная передача», «Попади в ворота».	5		5	наблюдение
3.4	Общая физическая подготовка: Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Челночный бег 3х10 метров. Прыжки через скакалку. Метание малого мяча на дальность и в цель.	5		5	контрольные нормативы
3.5	Зачёты, контрольные нормативы.	1		1	тестирование
	ИТОГО:	40	1	39	

Содержание учебно-методического плана

Раздел 1. Теоретическая подготовка.

Блок «баскетбол»: техника безопасности; пожарная безопасность; гигиенические основы режима труда и отдыха; закаливание организма, предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях; основные части тела; мышцы, кости и суставы; как укрепить свои кости и мышцы; физические упражнения; режим дня и режим питания.

Блок «волейбол»: техника безопасности; травматизм в процессе занятий, оказание первой помощи; физиологические основы спортивной тренировки; средства и методы спортивной тренировки; волейбол – игра для всех; основные линии разметки спортивного зала; положительные и отрицательные черты характера; здоровое питание; экологически чистые продукты; утренняя зарядка.

Блок «футбол»: техника безопасности; систематический врачебный контроль и самоконтроль; средства и методы восстановления работоспособности спортсмена; влияние занятий футболом на организм школьника; причины переохлаждения и перегревания организма человека; признаки простудного заболевания.

Используемые приёмы и методы: беседа, разъяснение, убеждение, примеры выдающихся спортсменов, личный пример; поощрение; натуральная демонстрация, анализ состояний.

Контроль. Устный опрос по темам раздела.

Раздел 2. Техничко-тактическая подготовка.

Блок «баскетбол»:

Стойки и перемещения баскетболиста. Остановки:

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Остановка в движении по звуковому сигналу. Повороты без мяча и с мячом. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).

Передачи мяча. Ловля мяча:

Ловля мяча на месте и в движении – низколетящего и летящего на уровне головы. Передача мяча (снизу, от груди, от плеча). Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Ведение мяча:

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Броски в кольцо:

Броски мяча двумя руками стоя на месте (мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади над головой). Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.

Блок «волейбол»:

Перемещения:

Стойки игрока. Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.). Специальная разминка волейболиста. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).

Передача:

Передачи мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Броски мяча двумя руками стоя в стену, в пол, ловля отскочившего мяча, подбрасывание мяча вверх и ловля его на месте и после перемещения. Игра по упрощенным правилам мини-волейбола, игра по правилам в пионербол, игровые задания.

Нижняя прямая подача с середины площадки:

Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки.

Прием мяча:

Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи. Перебрасывание мяча партнёру в парах и тройках - ловля мяча на месте и в движении – низко летящего и летящего на уровне головы.

Блок «футбол»:*Стойки и перемещения:*

Стойки игрока; перемещения в стойке приставными шагами боком и спиной вперед, ускорения, старты из различных положений. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения, остановки, повороты, ускорения).

Удар внутренней стороной стопы по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов:

Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.

Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу:

Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места, с одного-двух шагов. Вбрасывание из-за «боковой» линии.

Передачи мяча:

Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Передачи мяча в парах, тройках. Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.

Используемые приёмы и методы: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью видеозаписи, видеофильма.

Контроль. Устный опрос по теме раздела, тест-контроль.

Раздел 3. Подвижные игры.

Блок «баскетбол»: «Охотники и утки», «Летает – не летает»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Выстрел в небо» с малыми и большими мячами.

Блок «волейбол»: «Брось и попади», «Сумей принять»; игровые упражнения «Брось – поймай», «Кто лучший?»

Блок «футбол»: «Точная передача», «Попади в ворота».

Используемые приёмы и методы: объяснение, натуральная демонстрация
Контроль. Наблюдение.

Раздел 4. Общая физическая подготовка

Основная стойка, построение в шеренгу. Упражнения для формирования осанки. Общеукрепляющие упражнения с предметами и без предметов. Ходьба на носках, пятках, в полу приседе, в приседе, быстрым широким шагом. Бег по кругу, с изменением направления и скорости. Высокий старт и

бег со старта по команде. Бег с преодолением препятствий. Челночный бег 3х10 метров, бег до 8 минут. Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, со скакалкой, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку. Метание малого мяча на дальность и в цель. метание на дальность отскока от стены, щита. Лазание по гимнастической стенке, канату. Кувырки, перекувы, стойка на лопатках, акробатическая комбинация. Упражнения в висах и упорах.

Используемые приёмы и методы: объяснение, натуральная демонстрация; получение информации о выполнении движения с помощью видеозаписи; упражнения.

Контроль. Сдача контрольных нормативов.

Раздел 5. Зачёты, контрольные нормативы.

Нормативы оценок по видам подготовки. Сдача контрольных нормативов.

Используемые приемы и методы: инструктаж, контрольные упражнения.

Контроль. Тест-контроль. Оценка теоретических знаний. Оценка физической подготовленности.

1.4. Планируемые результаты

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 обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей, предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

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:

- 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.

Предметные результаты: приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

В ходе реализации программы кружковой деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Спортивные игры с мячом» обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
 - правила оказания первой помощи;
 - способы сохранения и укрепление 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.

Оздоровительные результаты программы «Спортивные игры с мячом»:

- 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. Следование основным принципам здорового образа жизни должно стать привычным для учащихся и сформироваться представление о том, что ЗОЖ – это индивидуальная система ежедневного поведения человека, которая обеспечивает ему максимальное достижение благополучия, в том числе и физического с учетом его индивидуальных качеств и запросов.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы «Спортивные игры с мячом».

В ходе реализации программы обучающиеся **смогут узнать:**

- 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;

смогут 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.

Основной показатель реализации программы «Спортивные игры с мячом» - стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, интегральной и теоретической подготовки (по истечении каждого года), результаты участия в соревнованиях.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1 Календарный учебный план.

Год обучения: первый год (1 модуль, 2 модуль)

Количество учебных недель - 36.

Количество учебных дней - 72.

Продолжительность каникул:

осенние- _____;

зимние- с _____ по _____;

весенние- с _____ по _____.

Сроки учебных периодов:

1 полугодие- с _____ по _____;

2 полугодие – с _____ по _____.

№ п/п	Дата по плану	Дата по факту	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Примечание
Первый модуль обучения						
Баскетбол						
1.			1	Введение. Техника безопасности. Терминология спорта. ОФП.	теория	
2.			1	Стойки и перемещения баскетболиста	практика	
3.			1	ОФП. Упражнения для формирования осанки.	практика	
4.			1	ОФП. Бег по кругу, с изменением направления и скорости.	практика	
5.			1	Остановка двумя шагами и прыжком.	практика	
6.			1	Прыжки с поворотом на 90°, 180°, с места, через скакалку, с высоты до 40 см, напрыгивание на скамейку.	практика	
7.			1	Остановка двумя шагами и прыжком. Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, остановка, поворот, ускорение).	комплексн.	
8.			1	Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах,	практика	

				тройках, квадрате, круге).		
9.			1	Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте	практика	
10.			1	Ловля и передача мяча. Взаимодействия в двойках	практика	
11.			1	Ловля и передача мяча в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	практика	
12.			1	Передача мяча в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).	практика	
13.			1	Подвижные игры на базе баскетбола «школа мяча».	практика	
14.			1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой	практика	
15.			1	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке с изменением направления движения и скорости.	практика	
16.			1	Подвижные игры на базе баскетбола «школа мяча»	практика	
17.			1	Броски одной и двумя руками с места	практика	
18.			1	Броски одной и двумя руками в движении. Максимальное расстояние до корзины 3,60 м.	практика	
19.			1	Подвижные игры на базе баскетбола «гонка мяча». Броски мяча после ведения.	комплексн.	
20.			1	Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.	практика	
21.			1	Подвижные игры на базе баскетбола «охотники и утки». Броски одной и двумя руками в движении. (Максимальное расстояние до корзины 3,60 м).	комплексн.	
22.			1	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ловли) без сопротивления защитника.	практика	
23.			1	Броски одной и двумя руками с места и в движении после ведения без сопротивления защитника. Максимальное расстояние до корзины 3,60 метра.	практика	
24.			1	Подвижные игры на основе баскетбола	практика	
Волейбол						
25.			1	Введение. Техника безопасности. Терминология спорта. Стойки игрока.	теория	
26.			1	Перемещение в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Ходьба, бег и выполнение заданий (сесть на пол, встать, подпрыгнуть и т.п.).	практика	
27.			1	Комбинация из основных элементов техники передвижений (перемещение в стойке, поворот, ускорение).	практика	

28.			1	Подвижные игры, эстафеты. ОФП	комплексн.	
29.			1	Передачи мяча сверху двумя руками на месте. Игровые задания.	практика	
30.			1	Передачи мяча сверху двумя руками после перемещения вперед. Игровые задания.	практика	
31.			1	Прием мяча снизу двумя руками	практика	
32.			1	ОФП. Прием мяча снизу двумя руками.	комплексн.	
Второй модуль обучения						
33.			1	Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку.	практика	
34.			1	Передачи двумя руками сверху в парах. Передачи мяча над собой. Тоже через сетку. Игровые задания.	практика	
35.			1	Прием мяча над собой. Прием подачи.	практика	
36.			1	Прием мяча над собой и на сетку. Прием подачи.	практика	
37.			1	Прием мяча снизу двумя руками, над собой и на сетку. Прием подачи.	практика	
38.			1	ОФП. Нижняя прямая подача мяча.	комплексн.	
39.			1	Игра по правилам в пионербол	практика	
40.			1	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Прием подачи.	практика	
41.			1	Прием мяча снизу двумя руками, над собой и на сетку. Прием подачи.	практика	
42.			1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	практика	
43.			1	ОФП. Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	комплексн.	
44.			1	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	практика	
45.			1	Нижняя прямая подача мяча с расстояния 3-6 м от сетки	практика	
46.			1	Игра по упрощенным правилам мини-волейбола	практика	
47.			1	Подвижные игры, эстафеты. ОФП	комплексн.	
48.			1	Подвижные игры на основе волейбола	практика	
Футбол						
49.			1	Введение. Техника безопасности. Терминология спорта. Стойки и перемещения	теория	
50.			1	Стойки и перемещения Вбрасывание из-за «боковой» линии.	комплексн.	
51.			1	Вбрасывание из-за «боковой» линии. ОФП	комплексн.	
52.			1	Подвижные игры. «Точная передача». Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передачи мяча в парах	комплексн.	
53.			1	Подвижные игры. «Попади в ворота».	комплексн.	

				Остановка катящегося мяча подошвой. Передачи мяча в парах.		
54.			1	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места	практика	
55.			1	ОФП. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	комплексн.	
56.			1	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с места	практика	
57.			1	Остановка катящегося мяча внутренней стороной стопы. Передачи мяча в парах. Подвижные игры. «Точная передача»	комплексн.	
58.			1	Удары по неподвижному мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с одного-двух шагов.	практика	
59.			1	Остановка катящегося мяча подошвой. Передачи мяча в парах. ОФП	комплексн.	
60.			1	Подвижные игры на основе футбола	практика	
61.			1	Удары по катящемуся мячу внутренней стороной стопы и средней частью подъёма, с одного-двух шагов.	практика	
62.			1	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.	практика	
63.			1	Подвижные игры на основе футбола	практика	
64.			1	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка.	практика	
65.			1	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	практика	
66.			1	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	практика	
67.			1	Подвижные игры. «Точная передача»	практика	
68.			1	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу	практика	
69.			1	Удар внутренней стороной стопы по мячу, катящемуся навстречу. Вбрасывание из-за «боковой» линии.	практика	
70.			1	ОФП. Подвижные игры. «Попади в ворота».	комплексн.	
71.			1	Комбинации из освоенных элементов: ведение, удар (пас), прием мяча, остановка. ОФП	комплексн.	
72.			1	Сдача контрольных нормативов по ОФП.	практика	

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Оборудование спортзала:

- Перекладина гимнастическая (пристеночная).
- Стенка гимнастическая.

- Комплект навесного оборудования:
перекладина, мишени для метания, тренировочные баскетбольные щиты.
- Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
- Палка гимнастическая.
- Скакалка детская.
- Мат гимнастический.
- Кегли.
- Обруч пластиковый детский.
- Планка для прыжков в высоту.
- Стойка для прыжков в высоту.
- Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
- Рулетка измерительная.
- Щит баскетбольный тренировочный.
- Сетка для переноса и хранения мячей.
- Волейбольная сетка универсальная.
- Сетка волейбольная.
- Аптечка.
- Мяч малый (теннисный).
- Гранаты для метания (500г, 700г).

Пришкольный стадион (площадка):

- Игровое поле для мини-футбола.
- Площадка игровая баскетбольная.
- Площадка игровая волейбольная.
- Гимнастическая площадка.
- Полоса препятствия.

Мультимедийное оборудование:

- ЭОР.
- Компьютер.
- Учебно-методическое обеспечение:
- Рабочая программа курса.
- Диагностический материал.
- Разработки игр.

Эффективность учебно-тренировочного процесса зависит от рациональной организации занятий, выбора оптимальной дозировки нагрузки и тщательного учета индивидуальных и половозрастных особенностей обучающихся.

2.3 Формы контроля.

Диагностика достижений учащихся по программе.

Для отслеживания уровня усвоения программы «Фитнес и аэробика» автор ориентируется на следующие положения:

Диагностика достижений учащихся должна осуществляться регулярно, она позволяет отследить степень усвоения знаний и умений, корректировать содержание и продолжительность тех или иных тем.

При изучении программы проводится три вида диагностических исследований: входящая, текущая, итоговая диагностики.

1.Входная диагностика осуществляется при наборе групп. Может проводиться в виде сдачи контрольных нормативов по физической подготовке и измерение: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

2.Текущая диагностика осуществляется при изучении отдельных тем (разделов). Проводится в виде учебно-контрольных занятий, сдача контрольных нормативов по физической и технической подготовке, участие в соревнованиях, открытых занятиях.

3.Итоговая диагностика проводится по завершению изучения всего программного курса (к концу четвертого года обучения). Проводится в виде выступлений на соревнованиях, открытых занятиях, выполнении спортивных разрядов.

Эффективным и наилучшим средством диагностики результативности тренировочного процесса является и участие в соревнованиях и выполнение контрольных нормативов. Результаты соревнований предметно демонстрируют степень результативности и уровень спортивных достижений.

Диагностика результатов освоения программы.

Определение уровня усвоения практических умений учащихся проводится в соответствии с ожидаемыми результатами образовательной программы.

Оценка знаний и умений проводится по 10-ти бальной шкале, где каждый балл соответствует определенному уровню. Низкий – от 1 до 3 баллов, средний – от 4 до 7 баллов и высокий – от 8 до 10 баллов.

Форма проведения – сдача контрольных нормативов по ОФП и СФП.

Таблица контрольных нормативов ОФП

№п/п	Контрольные нормативы	7-10баллов	6-4 балла	1-3 балла
------	-----------------------	------------	-----------	-----------

1.	Челночный бег 3*10м, сек.	9.0	9.2	9.4
2.	Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу, раз	22	12	6
3.	Поднимание туловища из положения лежа за 30 сек, раз	25	18	13
4.	Приседания 30 сек., раз	20	15	10
5.	Выпрыгивания из приседа за 20 сек., раз	25	22	18
6.	Кросс 2000м, минуты	10	12	15

Таблица контрольных нормативов СФП. Баскетбол

№	Тесты	баллы					
		7-10		6-4		1-3	
		м	д	м	д	м	д
1.	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15 м. Туда и обратно (сек).	10	11	10,5	11,5	11	12
2.	Челночный бег 3x10 с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
3.	Штрафной бросок (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3
4.	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
5.	Броски мяча в стенку с расстояния 3 метра и ловля после отскока за 30 сек. (кол-во раз)	19	18	18	17	17	16
5.	Броски мяча со средней дистанции (из 10 бросков)	5	5	4	4	3	3

Таблица контрольных нормативов СФП. Футбол

№	Тесты	баллы					
		7-10		6-4		1-3	
		м	д	м	д	м	д
	Упражнения для полевых игроков:						
1.	Удар по мячу ногой на точность	9	9	7	7	4	3

	(число попаданий) из 10						
2.	Ведение мяча, обводка стоек и удар по воротам (сек).	8	10	12	14	14	16
3.	Жонглирование мячом (раз)	12	10	8	7	6	5

Таблица контрольных нормативов СФП. Волейбол

№	Тесты	баллы		
		1-3	6-4	7-10-
1	Передача сверху у стены стоя к ней лицом и спиной (чередование)	8	7	5
2	Подача на точность верхняя прямая по зонам;	6	6	6
	Подача на точность (силовая и планирующая) в прыжке	3	3	4
3	Нападающий удар прямой из зоны 4 в 4-5 (с низкой передачи)	3	3	4
4	Нападающий удар с переводом из зоны 2 в зону 5, из зоны 4 в зону 1 (с передачи за голову)	2	3	4
5	Прием подачи из зоны 5 в зону 2 на точность	5	7	8
6	Блокирование групповое (вдвоем) нападающего удара из зон 4(2) с длинной низкой передачи	2	2	3

2.4 Оценочные материалы.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: грамота, диплом, журнал посещаемости, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей, свидетельство (сертификат).

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: диагностическая карта, олимпиада, праздник, слет, соревнование, фестиваль и др.

2.5 Методические материалы.

Занятия проводятся в спортивном зале или на пришкольной спортивной площадке. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям занимающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы проведения занятий и виды деятельности	
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 (двигательных заданий) с целью получения данных об уровне технико-тактической и физической подготовленности занимающихся.
---------------------	--

Педагогическими технологиями в данной программе являются:

- технология индивидуализации обучения, технология группового обучения,
- технология дифференцированного обучения,
- здоровьесберегающие технологии в игровых видах спорта.

Алгоритм учебного занятия: схема построения учебных занятий включает в себя подготовительную, основную и заключительную части. На основную часть отводится – 40 минут. Основная часть занятия содержит в себе начальную подготовку и разучивание основ техники и тактики игр. Вводная часть (построение, приветствие, задачи занятия); подготовительная часть (общеразвивающие упражнения в ходьбе и беге, упражнения на месте, специальные упражнения для данного вида спорта); основная часть (освоение, закрепление, совершенствование приемов из вида спорта, спортивные игры); заключительная часть (восстановительные упражнения, подведение итогов занятия).

Методы обучения спортивным играм: словесный, наглядный, практический, комбинированный, игровой.

Основным методом обучения является показ, сочетающийся с объяснением. В результате показа элемента, объяснения, идет большее восприятия данного вида спорта. Педагог показывает один или с кем-либо из учеников (для приобретения чувства партнерства).

Тактические умения демонстрируются в паре, тройках, группах и с более опытными обучающимися, в достаточной мере владеющими техникой и тактикой. В результате показа приемов, объяснении техники и их тактического применения у занимающихся должно создаться правильное представление о выполнении данного элемента или комбинации.

Методы воспитания в спортивных играх: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

1.6 Список литературы

для педагогов:

1. Гринлер К. и др. «Физическая подготовка футболистов», М: ПК, 1976.
2. Зимин А.М. «Первые шаги в баскетболе. Учебное пособие для учащихся и учителей» М.: «Просвещение» 1992г.
3. Колос В.М. «Баскетбол: теория и практика» Минск 1989г.

4. Матвеев А.П. «Оценка качества подготовки учеников основной школы по физической культуре М. «Дрофа» 2001 год.
5. Монаков Г.В. «Техническая подготовка футболистов, методика и планирование», М: ФиС, 2000.
6. Волейбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст].- М.: Советский спорт. 2005.- 112с.
7. Примерные программы по учебным предметам. П76 Физическая культура. 5-9 классы: проект.- 3-е изд.- М.: Просвещение, 2011.-61с.-(Стандарты второго поколения).
8. Справочник учителя физической культуры/авт.-сост. П.А. Киселев, С.Б. Кисилева.- Волгоград: Учитель, 2011.- 251с.

для учащихся:

1. Баршай В.М. Методическое пособие по прикладной гимнастике. – Ростов – на – Дону : РГПУ, 1999
2. Ивойлов А.В. Волейбол для всех / А.В. Ивойлов. - М., 1987.
3. Менджерицкая Н.В. Воспитателю о детской игре / Н.В. Менджерицкая. - М.: Просвещение, 1982. - 256 с. 15.
4. Методика обучения навыкам игры в волейбол [Электронный ресурс].
5. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
6. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
7. Костинова Л. В. Азбука баскетбола.
8. Андреев С.Н. Футбол - твоя игра: Книга для учащихся сред. и ст. классов.

Информационное обеспечение:

интернет-ресурсы, содержащие обучающие аудио-видео-фото источники:

<https://ballway.ru/>

http://gub-raion.ucoz.ru/pdf_file/biblioinfo2014/vokrug_sporta-obzor_in-t-resursov.pdf

<https://sportschools.ru/index.php?category=10478>

<https://www.sites.google.com/site/sportivnaaigravolejbol/poleznye-resursy>
oltest.ru>Тесты>Физкультура и спорт>Физическая культура

Приложение

Игры на закрепление и совершенствование

технических приёмов и тактических действий

Игры с перемещениями игроков

1.«Спиной к финишу». Игроки построены в одну шеренгу за лицевой линией, спиной к финишу. Интервал между ними 4—5 м. По сигналу игроки бегут 18 м спиной вперёд (до противоположной лицевой линии). Побеждает игрок, который первым пересечёт линию финиша.

2.«Бег с кувырками». Команды построены в колонну по одному за лицевой линией площадки (линия старта- финиша). На расстоянии 9 м перед командами кладут по гимнастическому мату. По сигналу первые игроки команд бегут до гимнастического мата, выполняют кувырок вперёд и продолжают бег до противоположной лицевой линии. Заступив одной ногой за линию, игроки возвращаются спиной вперёд, выполняют на мате кувырок назад и продолжают бег спиной вперёд до линии старта-финиша. Победитель приносит своей команде 1 очко. Следующие игроки выполняют то же задание. Выигрывает команда, набравшая наибольшее количество очков.

3.Эстафета «Челночный бег с переносом кубиков».

Предварительно на обеих половинах волейбольной площадки устанавливают по три кубика (можно кегли) на линиях разметки: два на пересечении линии нападения и боковых линий (по одному с каждой стороны) и один в центре на средней линии. В эстафете принимают участие две команды по шесть человек, которые располагаются на противоположных лицевых линиях. По сигналу первые участники от каждой команды, добежав до пересечения линии нападения с боковой линией (на своей стороне площадки), берут в руки кубик, бегут обратно и ставят его на лицевую линию. Затем то же действие выполняют со вторым кубиком, находящимся на противоположной стороне от первого кубика. После чего устремляются к средней линии, берут третий кубик, возвращаются назад и передают его второму участнику своей команды. Тот в свою очередь выполняет это же задание, только в обратной последовательности и т. д. Выигрывает команда, последний участник

которой первым закончит перенос и установку кубиков в исходное (до игры) положение.

Игры с передачами мяча

1.Игровое задание «Художник». Передачами мяча сверху обозначить на стене какую-либо геометрическую фигуру, букву или цифру.

2.«Мяч над головой». Занимающиеся разбиваются на команды с равным числом игроков. Время игры (обычно 1 — 1,5 мин) объявляется заранее. Одновременно могут играть две и более команды. При нехватке волейбольных мячей команды вступают в игру по очереди. Игроки каждой команды произвольно располагаются на отведённой им части площадки. Одна команда отделяется от другой меловой линией или линиями имеющейся разметки. Каждый участник получает волейбольный мяч. От команды выделяется один человек, который контролирует игру команды-соперницы. По сигналу все играющие начинают выполнять верхнюю передачу над собой. Игрок, уронивший мяч или поймавший его, выбывает из игры и садится на скамейку. Побеждает команда, у которой после сигнала об окончании игры на площадке осталось больше игроков. Игру повторяют 2—3 раза.

3.«Обстрел чужого поля». На боковых линиях волейбольной площадки обозначают два круга диаметром 2 м один напротив другого. По очереди игроки заходят в круг и выполняют передачу мяча сверху двумя руками, стараясь попасть в противоположный круг. Если мяч не попадает в цель, игрок получает штрафное очко. Побеждает игрок, набравший наименьшее количество штрафных очков.

4.«Не урони мяч». Игроки делятся на пары и располагаются на расстоянии 4 м друг от друга. У каждой пары — волейбольный мяч. По сигналу начинают встречную произвольную передачу мяча в парах. Пара, поймавшая или уронившая мяч, садится на скамейку. Последняя пара, оставшаяся на

площадке, объявляется победителем. Игру можно проводить по командам, сформировав их из определённого количества пар.

5.«Передачи в движении». Игроки в парах на расстоянии 4 м друг от друга из-за лицевой линии начинают передачи мяча двумя руками сверху (снизу) в движении, перемещаясь боком к противоположной линии и обратно. Побеждает та пара, которая допустила меньше потерь мяча.

6.«Свеча». В игре принимают участие две и более команды с равным числом игроков. На полу мелом обозначают круг или кладут гимнастический обруч. Команды располагаются в колонны по одному. По сигналу первые игроки команд забегают в круг, выполняют передачу над собой и выбегают из круга, а их места занимают вторые номера и т. д. Побеждает команда, сделавшая больше передач за определённое время.

7.«Поймай и передай». Участники разделяются на несколько команд, которые становятся в колонны по одному напротив друг друга на боковых линиях площадки. По команде направляющие одной из колонн подбрасывают мяч одной рукой и выполняют передачу снизу двумя руками партнёру во встречную колонну. Тот ловит мяч и аналогичным образом возвращает его обратно в противоположную колонну. Игроки, выполнившие передачу мяча, становятся в конец своей колонны. Побеждает команда, которая выполнит это упражнение быстрее и с меньшим количеством ошибок или совсем без ошибок.

8.«Вызов номеров». Игра проводится в двух командах. Игроки каждой команды рассчитываются по порядку и, запомнив свой номер, становятся по кругу. Один игрок с мячом стоит в центре круга. По сигналу он начинает выполнять передачи мяча над собой, после третьей передачи называет какой-либо номер и бежит из круга. Игрок, чей номер был назван, устремляется к мячу и, не дав ему упасть на пол, продолжает передачу мяча над собой и т. д. Побеждает команда, у которой было меньше потерь мяча в отведённое время.

9.Эстафета с передачей волейбольного мяча. Две - три команды с равным количеством игроков располагаются во встречных колоннах на расстоянии

7—8 м По сигналу первые игроки колонн ударяют волейбольным мячом об пол, а сами перемещаются в конец встречных колонн. Первые игроки встречных колонн выбегают вперёд, принимают отскочивший от пола мяч, передают его двумя руками сверху (или снизу) в обратном направлении на второго игрока и перемещаются в конец противоположной колонны, второй также ударяет мячом об пол, а затем перемещается в конец встречной колонны и т. д. Игра проводится на время. Побеждает команда, допустившая меньшее количество ошибок.

10.Эстафета «Передал — садись». Две колонны на расстоянии 3—4 м одна от другой, расстояние между игрока ми — длина рук, положенных на плечи. Перед колоннами на расстоянии 5—6 м — круги, в которые встают с волейбольными мячами капитаны команд. По сигналу игроки в кругах передают мяч первым игрокам в колоннах, те возвращают мяч обратно и сразу принимают упор присев. Далее такие же действия совершает второй, третий игрок и т. д. Когда последний в команде игрок отдаёт капитану мяч, тот поднимает его вверх и вся команда быстро встаёт. Побеждает команда, закончившая передачи раньше других.

11.Эстафета «Одна верхняя передача». Перед колоннами своих команд на расстоянии 3 м от них за ограничительной линией стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу направляющему своей колонны. Направляющие возвращают мяч двумя руками сверху капитанам и убегают в конец своей колонны. Капитаны передают мяч следующим игрокам и т. д. Если мяч упал на пол, то игрок, которому он был адресован, должен его поднять и выполнить передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

12.Эстафета «Две верхние передачи». Перед своими командами, которые построены в колонны на расстоянии 3 м за ограничительной линией, стоят капитаны с мячами в руках. По сигналу они выполняют верхнюю передачу над головой, а затем верхнюю передачу направляющему своей колонны.

Направляющий повторяет упражнение, возвращая мяч капитану, после чего уходит в конец своей колонны и

т.д. Выигрывает команда, первой закончившая эстафету. Упавший на пол мяч поднимает игрок, которому он был адресован.

13. Эстафета «Верхняя и нижняя передачи мяча». Каждая команда делится на две стоящие друг против друга (на расстоянии до 4 м) колонны. Участники одной из колонн выполняют в сторону противоположной колонны верхнюю передачу и получают мяч нижней передачей. Волейболистам разрешается ловить мяч для выполнения своей передачи. После окончания эстафеты колонны меняются ролями. Упавший на пол мяч поднимает тот волейболист, которому он был направлен. Эстафету проводят чётное количество раз.

Усложнённый вариант: те же действия, но с передачами мяча через сетку.

14. «Назад по колонне». Игроки стоят в параллельных колоннах в 3 м друг от друга. По сигналу направляющие колонн выполняют передачу мяча сверху двумя руками партнёрам, стоящим сзади, которые в свою очередь передают мяч таким же способом в конец колонны. Замыкающий игрок ловит мяч, бежит с ним в начало колонны и выполняет то же задание и т. д. Выигрывает команда, в которой направляющий первым станет на своё место.

Вариант. По сигналу первый передаёт мяч верхней передачей за голову второму и поворачивается кругом, второй делает то же и т. д. Когда мяч доходит до последнего в колонне, он одну передачу делает над собой, поворачивается кругом и передаёт мяч за голову предпоследнему в обратном направлении и т. д. Выигрывает команда, в которой игрок, начавший упражнение, получит мяч первым.

15.«Приём и передача мяча в движении». Игроки в двух колоннах по одному выстраиваются за лицевой линией. Первые игроки в колоннах по сигналу учителя перемещаются к сетке, выполняя передачи мяча двумя руками сверху над собой. Дойдя до сетки, бросают в неё мяч и принимают его снизу двумя руками. Возвращаясь к своей колонне,

игроки выполняют передачи двумя руками снизу. Затем то же задание выполняют вторые игроки и т. д. За каждое падение мяча на пол команде начисляется штрафное очко. Выигрывает команда, набравшая меньше штрафных очков.

16.«Догони мяч». Играющие делятся на две группы по 8—10 человек, каждая группа играет самостоятельно на противоположных сторонах волейбольной площадки. Игроки располагаются в одну шеренгу на линии нападения спиной к сетке, приготовившись к бегу. Один из игроков с мячом располагается позади шеренги. Он бросает мяч через головы игроков вперёд-вверх, те стараются не дать мячу упасть на пол, подбивая его вверх двумя руками снизу. Кому это не удаётся, тот становится подающим, и игра возобновляется.

17.«Лепта волейболистов». Играющие распределяются на две равные команды по 6 человек, одна из которых является подающей, другая — принимающей подачу. Обе команды располагаются на противоположных сторонах волейбольной площадки. По сигналу первый игрок выполняет подачу мяча на сторону соперника, а сам быстро бежит вокруг площадки и возвращается назад на своё место. Игроки противоположной команды принимают мяч и разыгрывают его между собой, стараясь выполнить как можно больше точных передач за время бега игрока, выполнившего подачу мяча. Как только он вернётся на своё место, передачи мяча прекращаются и мяч передаётся очередному игроку для выполнения подачи. Так продолжается до тех пор, пока все игроки подающей команды не выполнят подачу и перебежку. Затем команды меняются местами и ролями. За каждую передачу команде начисляется 1 очко. Выигрывает команда, набравшая больше очков. *Правила игры.* Подавать мяч только по сигналу. При выполнении передач нельзя повторно адресовать мяч одним и тем же игрокам, его каждый раз следует посылать другому игроку. Передачи мяча прекращаются, если он упал на пол.

Игры с передачами мяча через сетку

1. «Летающий мяч». Игроки делятся на 2—3 команды. Каждая команда, в свою очередь, делится на две подгруппы, которые располагаются на своём игровом участке волейбольной площадки в две встречные колонны по разные стороны сетки, за линиями нападения. По сигналу игроки выполняют передачу мяча сверху (снизу) двумя руками через сетку партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Команда, допустившая ошибку в передаче, выбывает из игры. Побеждает команда, дольше выполнявшая передачи.

2. Эстафета «Мяч над сеткой». 2—3 команды становятся в две встречные колонны, которые располагаются лицом друг к другу по обе стороны сетки за линиями нападения. Направляющие правых колонн держат по мячу. По сигналу они передают мяч сверху двумя руками через сетку своим партнёрам, а сами убегают в конец своей колонны. Тот, кому мяч адресован, тем же способом посылает его через сетку следующему игроку противоположной колонны и бежит с левой стороны в конец своей колонны и т. д. Если мяч не перелетел через сетку, совершивший ошибку игрок повторяет передачу. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.

Вариант. После передачи мяча игрок перемещается в конец противоположной колонны.

Игры с подачами мяча

3. «Сумей принять». Игроки парами один напротив другого располагаются на боковых линиях площадки. По команде игроки одной из шеренг выполняют нижнюю (верхнюю) прямую подачу на своего партнёра, который принимает мяч и выполняет передачу в обратном направлении. Каждый игрок выполняет по 10 подач, затем игроки меняются ролями. Побеждает в игре тот, кто принял больше подач без ошибок.

4. «Снайперы». Команды располагаются в шеренгах на лицевых линиях волейбольной площадки. Игроки обеих команд по очереди выполняют по одной подаче, стараясь попасть в квадраты (гимнастические маты, расположение на волейбольной площадке) с цифрами от 1 до 6 и набрать

наибольшую сумму очков. Если мяч попал в квадрат с цифрой 6, игроку начисляют 6 очков и т. д. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторные подачи при совершении ошибки не разрешаются.

5.«Прими подачу». Игроки делятся на две команды. Первая команда произвольно располагается на одной стороне волейбольной площадки. Члены второй команды встают вдоль лицевой линии на другой стороне площадки, а её направляющий получает волейбольный мяч. По сигналу игрок второй команды выполняет нижнюю прямую подачу мяча через сетку. Любой игрок первой команды должен принять подачу и выполнить передачу одному из своих товарищей, который должен поймать мяч. Когда все игроки второй команды выполняют подачу, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Правила игры.

Подачу выполнять только по сигналу. В противном случае она не засчитывается и команда соперников получает очко.

При неудачной подаче противоборствующая команда тоже получает очко.

За каждую принятую подачу с последующей передачей и ловлей мяча команде присуждается очко.

При падении мяча на пол после неудачной попытки его поймать очко команде не засчитывается.

После приёма или падения мяча команда перекатывает под сеткой мяч второй команде.

Игроки подающей команды выполняют по одной подаче строго по очереди.

Игры с атакующим ударом

1. «Бомбардиры». Игроки делятся на две команды. Игроки одной команды поочередно выполняют атакующие удары из зоны 4 (2) с передачи из зоны 3. Игроки другой команды стремятся защитить своё поле. Если «бомбардир» попал в площадку и защитники не коснулись мяча, то нападающий получает 2 очка; если коснулись, но не приняли — 1 очко; если приняли — 0 очков.

Когда все игроки команды выполняют атакующий удар, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

2. «Удары с прицелом». Обе половины игровой площадки расчерчиваются на 9 квадратов 3X3 м, обозначенных цифрами. Команды располагаются в колоннах на боковых линиях зоны 2. Игроки поочерёдно выполняют атакующие удары с передачи из зоны 3. Команде начисляются очки соответственно цифре квадрата, в который попал мяч после удара. Побеждает команда, набравшая больше очков.

Методическое указание. При выполнении нападающих ударов из зон 2 и 3 цифры в квадратах меняют.

Игры с блокированием атакующих ударов

1. «Кто быстрее». Игроки двух команд располагаются в колонну по одному на противоположных сторонах площадки в зоне 4 (на пересечении линии нападения и боковой линии). По сигналу направляющие колонн перемещаются в зону 2, попутно имитируя блок в зоне 4 (руки выше сетки), перемещение к линии нападения и касание её рукой. Затем имитируют блок в зоне 3, повторно касаются рукой линии нападения и в заключение имитируют блок в зоне 2. Быстро возвращаются к своей колонне и передают эстафету следующему игроку, который выполняет то же задание, и т. д. Выигрывает команда, закончившая эстафету первой.